

Poisson Aux Carottes Et Aux Courgettes



Nombre de personnes : 4

Ingrédients

4 filets de poisson - 2 carottes - 2 courgettes - 2 oignons - 6 tomates confites dans l'huile - Thym - 25 cl de crème - 2 œufs - Jus de citron - Huile d'olive - Persil - Aneth - Poivre - Sel

Préparation

Préparation : 20 min- Cuisson : 30 min

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Tailler les carottes en fines lamelles à l'aide d'une râpe puis les plonger dans de l'eau bouillante salée avec du thym et laisser cuire 5 à 6 minutes.

Les égoutter et réserver.

Faire suer les courgettes en lamelles et les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans un plat allant au four, disposer les carottes, les courgettes aux oignons, les filets de poisson, les petites tomates confites, saler et poivrer.

Enfourner pour 15 minutes de cuisson.

Battre les 2 œufs et la crème, ajouter le jus de citron et l'aneth, verser sur le gratin et poursuivre la cuisson au four 15 minutes supplémentaires.