

Filets de sole au four avec poireaux et salsa de tomates à l'huile verte

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

Portions: 4-6

~Ingrédients pour le poisson

2-4 poireaux, parties blanches et vert pâle seulement (environ 2 L ou 8 tasses), coupés en julienne de 8 cm (3 po) de long

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

Au goût, sel et poivre du moulin

2 emballages de 400 g de filets de sole surgelés, décongelés

15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron râpé (environ 1 citron)

~Ingrédients pour la Salsa de tomates à l'huile verte

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée

Au goût, sel et poivre du moulin

375 ml (1 1/2 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

~Préparation pour le poisson

1)Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2)Déposer les poireaux dans un plat allant au four de 22 x 30 cm (9 po x 12 po). Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

3)Mélanger pour bien enrober les poireaux.

4)Couvrir d'une feuille de papier aluminium et cuire au four de 15 à 20 minutes.

5)Égoutter les filets de sole sans les éponger. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.

6)Déposer les filets en une seule rangée sur les poireaux, en les pliant au besoin.

7)Parsemer de zeste de citron, couvrir et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit encore moelleux au centre.

~Préparation pour la salsa de tomates à l'huile verte

1)Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et la ciboulette au fouet ou à l'aide d'un mélangeur à main. Saler et poivrer au goût. Ajouter les tomates cerises et bien mélanger.

2)Au moment de servir, déposer une portion de poireaux et de poisson dans une assiette, garnie de salsa de tomate à l'huile verte.

~source: Josée di Stasio

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule