

## **FILETS DE DORÉ AU FOUR, ORIGAN ET CITRON**



(Environ pour 4 personnes)

- 1 tasse de mie de pain frais, émiettée
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à thé d'origan frais, haché ou 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché (moi frais)
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 lb (500 g) de filets de poisson frais ou surgelés, décongelés (morue, aiglefin ou flétan)
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon (moi un peu plus)
- quartiers de citron (facultatif)

- Dans un petit bol, mélanger la mie de pain, le beurre, l'origan, le zeste de citron et l'ail.

-Parsemer les filets de poisson du sel et du poivre. Étendre les filets de poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium graissé et les badigeonner de la moutarde de Dijon. À l'aide d'une cuillère, parsemer uniformément le mélange de mie de pain sur le poisson.

-Cuire au four préchauffé à 450°F de 10 à 13 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit croustillante et que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir le poisson accompagné de quartier de citron, si désiré.

Publier par **Le coin recettes de Jos**

(Source: Coup de Pouce)