

Légumes grillés | Maquereaux au four



Légumes grillés

Pour 4 personnes

PRÉPARER: env. 20 minutes

- 4 cs d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, en gros morceaux
- 1 aubergine, en tranches d'env. 5 mm
- 2 courgettes, en tranches d'env. 5 mm
- 1 tête d'ail, coupée en deux
- 2 oignons rouges, en quartiers
- 1 citron bio, en fins quartiers
- 1 tomate jaune, en tranches
- 1 tomate rouge, en tranches
- 50 g olives noires
- 30 g de fruits du còprier
- 20 g de feta en tonneau, p. ex. Manor Food, émietée
- Sel des Alpes, poivre
- ½ bouquet de basilic, effeuillé

PRÉPARATION Chauffer l'huile dans une poêle, y faire sauter les légumes, citron compris en remuant env. 20 minutes. Dresser les légumes sur un grand plat, répartir les tomates, les olives, les còpres et la feta par dessus, assaisonner, décorer avec le basilic.

Maquereaux au four

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

TREMPAGE: env. 20 min

RÔTISSAGE AU FOUR: env. 20 min

LES MAQUEREAUX

- 4 maquereaux, env. 300 g chacun, vidés
- 2 cs de jus de citron
- Sel des Alpes, poivre

LA GARNITURE

- 1 grenade, les graines dérobées
- 2 cs de pignons de pin, grillés
- 1 cs de raisins sultanines
- 1 cs de coriandre en poudre
- 50 g Feta, en morceaux
- Sel des Alpes, poivre

MAQUEREAUX Laver les poissons, essuyer. Arroser de jus de citron à l'intérieur, saler et poivrer.

GARNITURE Mélanger les graines de grenade et tous les ingrédients, sel et poivre compris, en farcir les poissons.

RÔTISSAGE AU FOUR Rôtir env. 20 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C.