

Truites au four sur lit de tomates sechées

Ingrédients pour 2 personnes :

2 truites vidées et nettoyées
1 bocal de tomates séchées
1 oignon
1 cuil à café d'ail semoule
10 cl de vin blanc
Herbes de Provence
Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)

Nettoyez et séchez les truites

Badigeonnez un peu d'huile des tomates séchées dans un plat allant au four.

Coupez quelques tomates séchées que vous placez dans le fond du plat.

Déposez les truites dans le plat, et mettre des morceaux de tomates séchées à l'intérieur.

Ajoutez l'oignon épluché et couper finement. Arrosez d'un peu d'huile des tomates, le vin. Salez, poivrez et parsemez un peu d'herbes de Provence.

Enfournez pour 30 à 35 min (voir un peu plus si les truites sont plus grosses)

Accompagnez de riz, pâtes ou d'une bonne purée maison

Vos reste plus qu'à passer à table