



Poissons Colin au four



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISISON

0

REPOS

513

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le colin au four

4 Filet(s) de colin
1 Echalote(s)
1 Beurre
2 verre(s) Court-Bouillon
1 Sel
1 Poivre
1 Jus de citron
1 Basilic

Étape 1

Préparation et cuisson du colin

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Assaisonner les tranches de colin et les ranger dans un plat généreusement beurré.
- 3 Éplucher et hacher l'échalote, la répartir sur le poisson.
- 4 Mouiller avec le court-bouillon.
- 5 Cuire au four à 180°C (Th.6) environ 20 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les tranches de colin du plat, les égoutter et arroser de jus de citron.
- 2 Décorer d'une feuille de basilic.