



Poissons

# Filet de carrelet au four



<b>20 min</b>	<b>5 min</b>	<b>15 min</b>	<b>0</b>	<b>182</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédient pour le filet de carrelet

4 **Filet(s) de carrelet**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Bouquet garni**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
8 **Tomate(s) cerise**  
1 c. à café **Herbes de Provence**  
1 **Citron(s)**

## Étape 1

Préparation et cuisson du filet

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7)
- 2 Disposer les filets de carrelet dans un plat, les arroser d'huile d'olive, les saler et poivrer.
- 3 Ajouter le bouquet garni et les tomates coupées en deux puis parsemer d'herbes de Provence.
- 4 Faire cuire au four pendant 15 minutes.

## Étape 2

Dressage

- 1 Sortir du four et servir avec des quartiers de citron.