

Poisson au four à l'huile d'olive, vierge de légumes de Cyril Lignac

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de poisson de 110 à 120 g (en cette période de confinement, je n'ai que des pavés surgelés, on fera avec)
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- 25 cl de bouillon de légumes
- Piment d'Espelette ou piment en poudre au choix
- 2 citrons jaunes
- 100 g de tomates cerise ou concassée de tomate
- 100 g de petits pois cuits à l'eau bouillante salée
- 1 petit brocoli (ou chou fleur)
- 1 dizaine d'olives (je n'en ai pas mis vu que je n'aime pas les olives)

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2

La vierge de légumes : préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, les petits pois déjà cuits. Coupez les têtes de brocoli, coupez les tomates en deux puis en 4 ainsi que les olives en 4, ajoutez le jus de citron et zestes et mettez tout à l'intérieur. Assaisonnez de fleur de sel, de piment d'Espelette.

ÉTAPE 3

Snacking du poisson : dans un plat pouvant aller sur le feu, versez un trait d'huile d'olive, chauffez, déposez les morceaux de poisson assaisonnés de sel. Ajoutez des herbes si vous le souhaitez, colorez les poissons sur une seule face, une fois bien colorés, versez un peu de bouillon de légumes. Donnez un petit frémissement et enfournez pour 7 à 8 minutes à 180°C.

ÉTAPE 4

Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposez les poissons dans un plat ou dans les assiettes, versez de la sauce vierge sur les poissons.