TRUITES AU CITRON AU FOUR

Pour 2 personnes :

2 truites fraîches vidées, rincées à l'eau froide et séchées avec du papier absorbant - 1 citron bio nettoyé et séché - 6 feuilles de sauge - Quelques fleurs de thym frais (ou thym séché) - sel - poivre - huile d'olive -

Allumer le four à 180° position chaleur tournante.

Couper en très fines tranches le citron. Verser dans le plat 2 càs d'huile d'olive. Poser les truites, les saler à l'intérieur. Placer à l'intérieur 3 fines tranches de citron et 2 feuilles de sauge. Répartir dans le plat le reste de tranches de citron et des feuilles de sauge. Saler, poivrer, saupoudrer les fleurs de thym. Arroser chaque truite d'un filet d'huile d'olive. Enfourner. Cuire 10 minutes. Passer en mode grill et cuire 2 minutes encore. Servir aussitôt!

Menus Propos © 2007
http://menuspropos.canalblog.com/
e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr