



Truite à la feta et au pesto : 1 plat, 30 minutes

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet entier de truite (non congelé avec la peau)
- 100 ml de pesto aux tomates séchées
- 100 grammes de feta émietté (ou plus au goût)
- Un bouquet de kale, de petites asperges ou même des rondelles de poireaux. Prenez un légume qui cuit rapidement.
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Zeste de citron

Préparation

1. Préchauffer votre four à 400 F.
2. Prendre une grande plaque de cuisson et la recouvrir de papier parchemin.
3. Déposer le filet peau en dessous sur la plaque.
4. Étendre votre pesto sur le filet et répartir le feta sur toute la surface.
5. Préparer vos légumes.
 1. Couper votre kale en retirant les tiges et en déchirant les feuilles en 2-3 morceaux afin d'en faire des bouchées adéquates.
 2. Couper des rondelles de poireaux
 3. Préparer des petites asperges en n'oubliant pas de retirer la partie fibreuse.
6. Déposer vos légumes autour du poisson et mettre un filet d'huile dessus. Bien les enrober. Saler et poivrer au goût.

7. Cuire pendant 20 minutes au four ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit cuite dans sa partie la plus épaisse.
8. Au moment de servir, ajouter un peu de zeste de citron pour plus de profondeur.
9. Servir avec du riz, une salade ou encore des pommes de terre grillées.