

POISSONS - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION: 4

TEMPS DE PRÉPARATION:

10 MIN

TEMPS DE CUISSON:

20 MIN

TEN	MPS	DE	DE	$P \cap S$	

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet entier de truite fraîche non congelé avec la peau Costco (je dirais équivaut à 1 livre et demi facilement de truite en poissonnerie, sous réserve)
- 100 ml de pesto aux tomates séchées
- 100 grammes de feta émietté (ou plus au goût)
- Un bouquet de kale
- 1 petit poireau
- Huile olive
- Sel et poivre

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. Couper votre kale en retirant les tiges et en déchirant les feuilles en 2-3 morceaux afin d'en faire des bouchées adéquates.
- 6. Couper des rondelles de poireaux.
- 7. Déposer le kale et les poireaux autour du poisson et mettre un filet d'huile sur vos légumes.
- 8. Poivrer et saler au goût.
- 9. Cuire pendant 20 minutes au four ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit cuite dans sa partie la

plus épaisse.