

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Degré de difficulté : Facile

Portion:



Truite au Feta

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

Marche à suivre :

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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2016/03/repas-sante-vite-fait-1-plat-30-minutes.html>