



Les plats principaux

Filets de cabillaud avec une salade concombre-tomates

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cabillauds (filets)
1 concombre (en rondelles)
6 tomates (en quartiers)
1 oignon rouge (petit ,en petits morceaux)
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe d' aneth (frais haché fin)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 170°C. Salez et poivrez le poisson et déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-le avec l'huile d'olive et enfournez pendant 15 minutes.

Mélangez le concombre avec les tomates et l'oignon. Mixez le jus de citron avec 3 cs d'huile d'olive et l'aneth puis salez et poivrez. Versez le dressing sur les légumes. Servez la salade avec le cabillaud.

