Sébaste rôtie au four, tomates, thym et pommes de terre

Un poisson entier au four, simple et parfumé, pour deux.

La sébaste, ou rascasse du Nord, a une chair blanche, ferme et délicate. Rôtie entière avec des tomates et du thym, c'est un plat du bord de mer, sans façon.



Pour 2 personnes | Préparation 10 min | Cuisson 25 min | Très facile

Dans votre pack

Sébaste (rascasse)	1 pièce d'environ 0,9 kg
Tomates n°4	300 g
Citron jaune	100 g
Thym	1 botte
Pomme de terre Monalisa	400 g

À prévoir à la maison

Huile d'olive, sel, poivre.

Allergènes

Poisson.

La recette

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites précuire les pommes de terre en rondelles 10 minutes à l'eau.
2. Disposez-les dans un plat avec les tomates en quartiers, un filet d'huile d'olive, du sel et du thym.
3. Posez le poisson par-dessus, glissez des rondelles de citron et du thym dans le ventre.
4. Enfournez 20 à 25 minutes : la chair doit se détacher de l'arête.

Le mot du marchand

Cochez « Écailler » et « Vider » à la commande : il ne vous restera qu'à l'enfourner.

À table avec : *Un rosé de Provence.*