

Lieu et tomates cerises rôtis au four

Bonjour à toutes et tous

Le quotidien est souvent synonyme de manque de temps, ce qui se traduit souvent parfois des difficultés à pouvoir proposer des plats savoureux et cuisinés avec des légumes de saison. Si l'on ne s'organise pas à l'avance les plats prennent des airs de « fourrezytout », où l'on improvise avec le contenu du frigo et de ses idées gourmandes du jour

La recette que je vous propose aujourd'hui est un peu un plat « fourreszytout », improvisé un de ces derniers soirs. Je disposais de jolis dos de lieu dont l'espérance de vie touchait à la fin, d'une masse de [tomates cerises](#) du jardin, et absolument aucune idée de cuisine pour le dîner annoncé dans une demi-heure. J'ai donc improvisé un plat avec mes dos de lieu et tomates cerises rôtis au four, avec un petit filet d'huile d'olive.

Mes gourmands se sont régalés avec ce plat lieu tomates au four ultra simple et rapide : les tomates cerises grandissent en saveur au four, et se marient très bien avec un poisson relevé par leur acidité. Servi avec des pâtes, ce fut un bon petit plat express à refaire les soirs de panne d'inspiration. Je voulais donc partager cette idée avec vous. Bonne journée !



(C) AU FIL DU THYM

Lieu tomates cerises rôti four

Recette : Lieu et tomates cerises rôtis au four

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de filets ou dos de lieu, ou de cabillaud
- 500 g de tomates cerises (*)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3-4 branches de thym
- Huile d'olive
- Sel poivre
- (facultatif) jus de citron

Réalisation

- Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que le premier soit translucide. Déposez ensuite l'oignon et l'ail dans un plat à four.
- Dans la même poêle, faites revenir les dos/filets de lieu une petite minute par face. l'objectif n'est pas de cuire mais juste de colorer. Déposez ces morceaux de poisson dans votre plat à four.
- Lavez vos tomates cerises, coupez les en deux puis déposez les joliment dans le plat.
- Parsemez de thym, poivre, un peu de sel sur les tomates. Versez ensuite un bon filet d'huile d'olive.
- Enfournez pour 20 minutes à 180°C

Servez bien chaud ce lieu tomates au four. N'hésitez pas à proposer un peu de jus de citron pour ceux qui apprécient un poisson bien relevé

Astuces :

- Accompagnement suggéré : Accompagnez ce plat de lieu tomates au four d'un gratin de légumes du soleil ou de pâtes.
 - Variante : la recette est déclinable avec tout poisson blanc en format dos
 - Décoration : Utilisez des tomates cerises de différentes couleurs pour un joli visuel.
-