

Carottes grillées et filets de Maquereaux citron et 5 baies



4 personnes

30 min préparation

10 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 176 g des filets de maquereaux citron et 5 baies
Des fèves
Des jeunes carottes
De l'huile d'olive

Les étapes

- 1- Préchauffer le four à 200 °C/th. 6-7
- 2- Porter un grand volume d'eau à ébullition
- 3- Écosser les fèves et rincer les carottes
- 4- Cuire les fèves pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter et les éplucher
- 5- Sur une plaque allant au four, déposer du papier sulfurisé
- 6- Répartir harmonieusement les carottes, les fèves et le filet de maquereaux. Assaisonner avec une partie du jus de la boîte. Enfourner 10 minutes
- 7- Sortir les carottes du four, les répartir dans les assiettes, puis y verser le jus des filets de maquereaux citron et 5 baies