



Filet de poisson, fenouil et poireaux

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
212 kcal	4,5 g	0,79 g	13,7 g	12,8 g	25,7 g	0,43 g
10%	5%	2%	2%	14%	48%	9%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 125g de poisson blanc
- 1 bulbe de fenouil
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Retirez la verdure et réservez-la. Retirez les fines tiges sortant des bulbes de fenouil et jetez-les. Découpez le fenouil en deux afin de retirer le cœur dur. Ensuite, découpez le fenouil en fines tranches. Coupez le pied des poireaux et retirez les feuilles abîmées, ainsi que l'extrémité du vert. Détaillez le reste en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur, et lavez-les soigneusement.
2. Pressez le jus d'un citron et mélangez-le dans un plat allant au four avec l'huile d'olive, le piment d'Espelette, l'ail écrasé, les graines de fenouil, un peu de sel et du poivre selon votre convenance.
3. Ajoutez le poisson et les légumes à cette préparation. Mélangez bien pour les enrober.
4. Ensuite, enfournez au four pendant 20 minutes.
5. Décorez avec la verdure du fenouil.