

Filets de perche aux 2 tapenades

Pour 2 personnes.

- 500 g de filet de perche
- 50 g de tapenade d'olives noires
- 50 g de tapenade d'olives vertes
- Le jus d'un demi citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre.



Servir: à servir accompagné de riz ou de courgettes sautées, et d'un Côte de Provence blanc.

Variation

A essayer avec d'autres poissons. Changez la tapenade contre une bonne sauce tomate.

- Préchauffez votre four à 160°.
- Disposez l'huile d'olive et le jus de citron dans le fond d'un plat allant au four. Ajoutez les filets de perche.
- Poivrez et tartinez le poisson de tapenade en alternant les bandes de couleur.
- Enfourez pour 22 minutes.

Conseils

Recette facile, normalement vous n'aurez pas besoin de saler, la tapenade devrait suffire.