

Gratin de poisson aux tomates

Ingrédients

Préparation: env. 30 min

Pour 4 personnes

8 tomates, coupées en tranches épaisses
un peu de sel
poivre
2 cc de mélange d'herbes italiennes
8 filets de perche, 480-600 g
½ cc de sel
poivre

Croûte:

60 g de beurre, ramolli
12 cs de panure
160 g de Sbrinz AOC râpé
1 gousse d'ail, pressée
un peu de sel
poivre
paprika
1 bouquet de basilic, finement ciselé



Préparation

1. Disposer les tomates dans un plat à gratin beurré (env. 25 x 35 cm). Saler et poivrer, ajouter les herbes.
2. Saler et poivrer le poisson, le disposer sur les tomates. Couvrir le plat avec un couvercle ou du papier d'aluminium. Cuire 15 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.
3. Croûte: mélanger tous les ingrédients. Répartir sur le poisson après 15 min de cuisson.
4. Ôter le couvercle ou le papier d'aluminium et gratiner le poisson 5-10 min.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 527 calories, 39 g de protéines, 29 g de glucides, 28 g de lipides.

