

BOGUES AU FOUR



Recette de Didier, pêcheur à la Seyne-sur-Mer

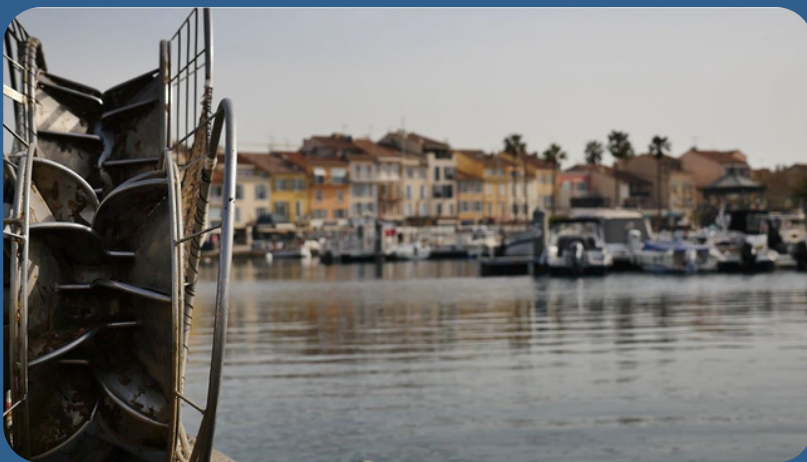
Temps de préparation : 30 minutes

Difficulté : Three fish icons: one orange and two white.

Nombre de personnes : 4

Les ingrédients :

1 kg de bogues	2 Poivrons verts
3 Pommes de terre	1 gousse d'ail
1 Poireau	Sel, poivre
2 Tomates	Persil haché



Préparation :

1. Nettoyer les poissons et enlever toutes les écailles.
2. Couper tous les légumes en dés moyens.
3. Beurrer un plat à gratin, y déposer les dés de légumes et l'ail entier.
4. Disposer les poissons au-dessus des légumes. Saler, poivrer et saupoudrer de persil haché.
5. Verser un peu d'eau dans le fond du moule et couvrir de papier aluminium.
6. Enfourner 30 minutes à 180°.

Dégustez !