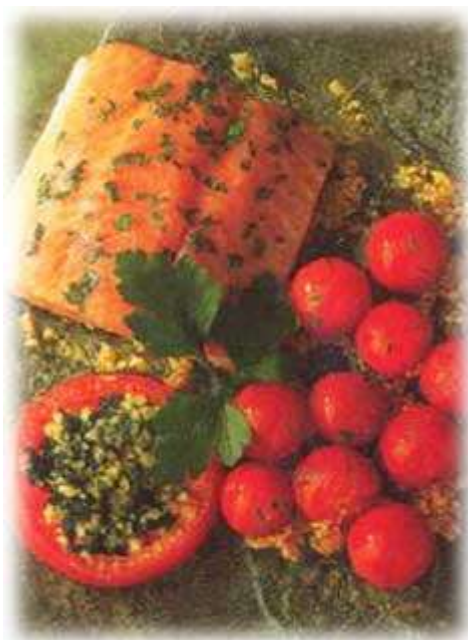


Pavé de truite aux tomates persillées



Pour 4 personnes :

4 pavés de truite avec peau de 200 g environ chacun, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive gros sel gris, 8 grosses tomates, 1 gousse d'ail, persil plat, sel, poivre.

Préparation : 15 min. - **Temps de cuisson** : 25 min.

Laver et couper les tomates en 2 dans le sens de la largeur. Préparer un plat allant au four, déposer les tomates et mettre dessus le persil haché, l'ail écrasé, le sel et le poivre.

Faire cuire les tomates à four chaud 210 ° pendant 25 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson des tomates, faire revenir les pavés de truite dans une poêle : les saisir à feu chaud du côté peau dans 2 cuillerées d'huile d'olive pendant 2 mn, sans les retourner et sans les couvrir, puis terminer la cuisson à feu doux pendant 10 minutes.

Il est conseillé de mettre du gros sel sur la chair pendant la cuisson.