

Toute l'année

Pavé de lieu au micro-ondes



Pavé de lieu au micro-ondes



Préparation: 10 minutes

Cuisson*: 3 minutes à 3 minutes 30

Pour 2 personnes:

2 pavés de lieu de 180 g, des tomates cerise, 3 échalotes, beurre, sel, fleur de sel, poivre du moulin, quelques gouttes de jus de citron

- Couper les tomates cerise et hacher les échalotes.
- Beurrer un plat allant au micro-ondes.
- Déposer dans le fond les échalotes puis les tomates. Saler.
- Saler les pavés de lieu sur les deux faces avec de la fleur de sel. Les déposer dans le plat sur les légumes, côté peau vers l'extérieur.
- Rajouter du poivre ainsi qu'un peu de jus de citron.
- Couvrir entièrement le plat avec un film de cuisson, de manière hermétique en tendant bien le film. Enfourner au micro-ondes et laisser cuire 3 minutes à 3 minutes 30 puissance maximale (900 watts).
- Sortir le plat et enlever le film en faisant attention à ne pas se brûler avec la vapeur.
- Pour vérifier si le poisson est bien cuit, appuyer légèrement dessus avec le plat d'une cuillère.
Le pavé doit s'affaisser légèrement et les lamelles de la chair du poisson doivent apparaître.
- Arroser les pavés avec la sauce présente dans le fond du plat, c'est prêt !

* Pour la cuisson d'un pavé de 180 g, compter 2 minutes 30 environ.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.


Garder la peau du poisson pendant la cuisson rend cette recette plus gourmande !



La marque des produits de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

