Poissons

Colin au four

30 min	10 min	20 min	0	513
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le colin au four

- 4 **Filet(s) de colin**
- 1 **Echalote(s)**
- 1 **Beurre**
- 2 verre(s) **Court-Bouillon**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Jus de citron**
- 1 **Basilic**

Étape 1

Préparation et cuisson du colin

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Assaisonner les tranches de colin et les ranger dans un plat généreusement beurré.
3. Éplucher et hacher l'échalote, la répartir sur le poisson.
4. Mouiller avec le court-bouillon.
5. Cuire au four à 180°C (Th.6) environ 20 minutes.

Étape 2

Dressage

1. Sortir les tranches de colin du plat, les égoutter et arroser de jus de citron.
2. Décorer d'une feuille de basilic.