 **Rougets marinés et tomates au four**

 **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**Les filets de rouget :
- 4 filets de** [**rougets**](https://recettes.de/rougets) **(surgelés pour moi)**
**- 2 càs d'huile d'olive**
**- 1 càs de jus de** [**citron**](https://recettes.de/citrons)
**- 1 grosse càs de** [**persil**](https://recettes.de/persil) **haché**
**- sel & poivre du moulin**

Rincer et sécher les filets de rouget.
Vérifier qu'il n'y a pas d'arête et les poser dans un plat.
Mélanger l'huile, le citron et le persil. Saler & poivrer.
Couvrir les filets de rougets de cette [marinade](https://recettes.de/marinades).
Laisser au frais pendant au moins 1 heure (jusqu'au lendemain pour moi).
Au moment de passer à table, faire cuire les filets dans une poêle chaude,
côté peau pendant 3 minutes puis 1 minute côté chair.
Déposer sur les assiettes chaudes.
Verser la marinade dans la poêle et la laisser réduire quelques secondes à feu très vif.

**Les tomates :
- 4** [**tomates**](https://recettes.de/tomates)
**- 2 càs de** [**chapelure**](https://recettes.de/chapelure)
**- 2 càs de** [**moutarde**](https://recettes.de/moutarde)
**- 2 càs de persil haché**
**- 4 càs d'huile d'olive**
**- sel & poivre du moulin**

**Un plat à four**
**Préchauffage du four à 180°C** 

Laver les tomates et les couper en deux.
Les déposer dans un plat à four.
Mélanger dans un bol la chapelure, la moutarde, le persil et l'huile.
Saler et poivrer.
Répartir cette préparation sur les tomates.
Enfourner pendant environ 30 minutes.

Au moment de passer à table, mettre sur l'assiette les tomates, les filets de rougets et
quelques gouttes de marinade réduite.