 **Rougets marinés et tomates au four**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2019/08/rougets-marines-et-tomates-au-four-p1180890-r.jpg) **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** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
  
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.