

Filets de poisson et tomates confites au miel d'acacia

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 600g de queue de lotte
- 12 tomates cerises
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 c à soupe de miel d'acacia
- Sel
- Poivre

Recette :

- Faites chauffer l'huile et le miel dans une casserole à fond épais.
- Plongez-y les tomates lavées et mélangez bien le tout, salez et poivrez.
- Couvrez et laissez confire sur feu doux ± 10 minutes.
- D'autre part, coupez le poisson en morceaux en enlevant l'arête centrale et faites les cuire dans une poêle anti-adhésive.
- Disposez les morceaux de poisson sur des assiettes individuelles, placez les tomates confites au centre et nappez avec la sauce issue de la cuisson de ces dernières.

Boisson :

Un Graves Blanc au bouquet riche