

# Carottes grillées et filets de maquereaux citron et 5 baies



4 personnes

30 min préparation

10 min cuisson

## Les ingrédients

Des [filets de maquereaux citron et 5 baies de 176 g](#)  
Des fèves  
Des jeunes carottes  
De l'huile d'olive

## Les étapes

- 1- Préchauffer le four à 200 °C/th. 6-7.
- 2- Porter un grand volume d'eau à ébullition
- 3- Écosser les fèves et rincer les carottes.
- 4- Cuire les fèves pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter et les éplucher.
- 5- Sur une plaque allant au four, déposer du papier sulfurisé.
- 6- Répartir harmonieusement les carottes, les fèves et le filet de maquereaux. Assaisonner avec une partie du jus de la boîte. Enfourner 10 minutes.
- 7- Sortir les carottes du four, les répartir dans les assiettes, puis y verser le jus des filets de maquereaux citron et 5 baies.