



Bonite au Four

Firinda Palamut



- 2 Bonites
- 3 tomates
- 5 piments vert
- 1,5 Tasse à café d'huile végétale
- 1 oignon haché finement
- 1,5 tasse à thé de sel
- 7-8 branche de persil frais
- 1 cuillère à café de poivre noir

- # Nettoyez les bonites et coupez à la largeur d'un doigt.
- # Mettez dans un plat de cuisson, les oignons coupés en rond.
- # Rajoutez les tranches de bonite dessus.
- # Puis rajoutez sur les bonites, les tranche de tomates et les morceaux de piment coupé en rond.
- # Enfin versez de l'huile dans le plat, pis saupoudrez du poivron noir.
- # Laissez cuire au four à 200 degrés jusqu'à la grillade.

N-B : Il ne faut jamais rajouter de l'eau dans ce type de cuisson, si vous rajoutez de l'eau elle prendra la forme de cuisson à la vapeur.