# Carottes grillées et **filets de Maquereaux citron et 5 baies**





4 personnes | 30 min préparation | 10 min cuisson

## Les ingrédients

**1 boite de 176 g** de Filets de Maquereaux citron et 5 baies la belle-iloise
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