



## Filet de cabillaud au citron



### Ingrédients

- Pour 1 personne
- 1 filet de cabillaud de 200g (frais ou surgelé)
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre
- Four micro-ondes



### Préparation

- Disposer le filet de poisson dans un plat à micro-ondes.
- L'arroser du jus de citron.
- Saler, poivrer.
- Recouvrir et disposer le plat au four micro-ondes.
- Laisser cuire 1mn30.
- Retourner le filet et finir la cuisson pendant encore 1mn30.
- Possibilité de faire mariner le poisson avant cuisson. (voir recette marinade).

