



Cabillaud à l'espagnole

- Par vision-plaisir

Un plat d'une simplicité. Idéal pour un soir.

Ingrédients:

- 600 g de filet de cabillaud
- 6 tomates fraîches
- 100 g d'olives dénoyautées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de ciboulette
- 50 g de câpres
- 15cl de vin blanc
- huile d'olive
- sel poivre
- 20g de maïzena



Recette pour: 4 personnes

©2017 www.vision-plaisir.fr

Réalisation :

Préparation de la sauce tomate : faire chauffer l'huile d'olive dans un sautoir ou casserole. Ciseler l'oignon et le faire suer dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates coupées en morceaux avec leur jus. Faire cuire environ 5 minutes. Y mettre le vin blanc et l'ail, saler et poivrer. Terminer la préparation en y rajoutant les câpres, la ciboulette ciselée et les olives. Cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, rincer et couper le cabillaud en morceaux égaux si cela est nécessaire. Assaisonner de sel et poivre et disposer dans un plat à rôtir. Faire chauffer le four à 200°C.

© 2016 vision-plaisir

Lorsque la sauce tomate est cuire, délayer la maïzena dans un peu d'eau et verser sur la sauce. Laisser cuire 2 minutes en mélangeant au besoin. Verser la sauce sur le poisson et mettre celui-ci au four. Laisser cuire pendant 30 minutes. Lorsque le poisson est cuit, c'est-à-dire lorsqu'il se défait facilement à la fourchette, servez-le aussitôt.