

# Cabillaud à la méditerranéenne

(POUR 4 PERSONNES)



## INGRÉDIENTS

500 g de cabillaud (en morceaux ou en filets)

½ boîte de tomates en dés (ou 4 à 5 tomates)

½ poivron rouge, ½ poivron vert (ou jaune)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 branche de céleri, thym, laurier,

1 cuillère à soupe de basilic haché, poivre, sel (selon régime)

## PRÉPARATION

Faire revenir les poivrons coupés en petits dés, l'oignon émincé et l'ail écrasé avec l'huile d'olive dans une poêle à revêtement anti-adhésif.

Ajouter les tomates, la branche de céleri, le thym et les lauriers et faire cuire à couvert durant 15 minutes.

Pendant ce temps, cuire le poisson à la vapeur (15 minutes pour un morceau, 5 minutes pour des filets).

Disposer le poisson dans un plat et napper avec la sauce.

Parsemer la préparation de basilic haché.

Peut se servir accompagné de tagliatelles ou de riz.



4 personnes



Préparation  
15 mn



Cuisson  
30 mn