

# DOS DE CABILLAUD À LA PROVENÇALE

Novembre 2006 (Révisé en janvier 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ Dos de cabillaud (4 pièces de 180 g)
- ★ 4 gousses d'ail
- ★ 40 cl de coulis de tomates (400 g)
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 pointe de piment fort
- ★ 8 brins de persil
- ★ 60 g de beurre
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Sauteuse

Préparation : 5 mn

Cuisson : 65 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 17,40 € (soit 4,35 par personne)



## Recette :

Peler les gousses d'ail et les hacher finement. Ciseler le persil. Rincer les filets de poisson, les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Dans une sauteuse faire fondre le beurre avec l'huile, ajouter l'ail haché et faire suer en remuant durant 5 minutes. Ajouter le coulis de tomate, le vin blanc, le persil haché, la pointe de piment, saler, poivrer. Laisser réduire à feu très doux 30 minutes en remuant souvent.

Ajouter les filets de poisson, couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes. Ajouter un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse. Déposer un dos de cabillaud dans chaque assiette, napper de sauce et accompagner de riz rouge.

 Le **cabillaud** est, en France, le nom de la morue fraîche.

## Boisson :

Un Cassis blanc ou un Luberon blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.