



## Filet de poisson à la tomate



### Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 4 filets de poisson frais ou surgelés
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 oignon émincé
- le jus d'1 citron
- 1 branche de thym, 1 feuille de laurier
- sel, poivre



### Préparation

- Faire dorer les oignons dans une poêle chaude à revêtement anti-adhésif, sans ajout de matières grasses.
- Déglacer avec le jus de citron. Y ajouter les tomates pelées, le thym et le laurier.
- Laisser chauffer.
- Disposer les filets de poisson dans le mélange.
- Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire 15 mn.

