



Poisson en sauce



Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 4 darnes de cabillaud (600 à 800g)
- 2 citrons
- 2 oignons
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- thym, laurier, persil
- 2 gousses d'ail



Préparation

- Presser les citrons et verser leurs jus dans un plat creux.
- Y ajouter 1 gousse d'ail haché écrasée et y déposer le poisson.
- Puis, dans une sauteuse à revêtement anti-adhésif, faire dorer les oignons émincés, les tomates coupés en quartiers et 1 gousse d'ail hachée.
- Ajouter les darnes de poisson, les faire revenir rapidement sur les 2 côtés.
- Mouiller avec le concentré de tomates délayé dans 2 à 3 cuillères à soupe de liquide de la marinade.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux, pendant 20 mn.
- En fin de cuisson ajouter le persil haché fin.

