

Cabillaud à la sauce tomate



Ingédients (4 personnes)

- 500 g de dos de cabillaud (frais)
- 200 g de tomates cerises
- 1 éclat d'ail
- 1 oignon
- 50 g d'olives Kalamon
- 400 g de tomates concassées (boîte)
- 3 filets d'anchois à l'huile d'olive (boîte)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- poivre
- sel

Préparation (25 min)

1. Émincez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez les tomates concassées, l'origan et les anchois. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 min.
3. Ajoutez le poisson, les tomates cerises et les olives. Couvrez et laissez mijoter 15 min à feu doux. Salez et poivrez.

Valeurs nutritionnelles de la recette (par personne)

énergie 219 kcal • lipides 8,5 g, dont acides gras saturés 1,4 g • glucides 9,3 g, dont sucres 7,4 g • fibres 4,0 g • protéines 24,2 g • sel 1,4 g