

Dos de cabillaud sauce poivron...

Il vous faut (pour 4 personnes):

- des dos de cabillaud (s'il sont gros retaillez les)
- 2 ou 3 poivrons rouges
- 1 bel oignons doux
- 1 ou 2 gousses d'ail ou plus...
- 1 1/2 boîte de tomates concassées ou en dés
- 1 verre de vin blanc
- un peu d'huile d'olive
- Thym, herbes de Provence, poivre, sel...

.....

Commencez par badigeonner vos morceaux de cabillaud d'huile d'olive, de thym, ou d'herbes de Provence (ou les deux) et de poivre... Laissez mariner et réservez...

Hachez très fin les poivrons et l'oignon et faite revenir, à feu vif et en remuant, le tout à la poelle, salez , poivrez...

Au bout de 5/10 mn, réduisez le feu (feu doux)...

Ajoutez le verre de vin blanc et un peu de thym puis couvrez et laissez compoter une dizaine de minutes en remuant régulièrement...

Mixer la sauce le plus finement possible et laissez compoter (**sans couvercle**) pour que l'eau s'évapore un peu le temps de cuire le poisson...

Chauffez votre poelle (sans matières grasses puisque vous avez badigeonné vos poissons avec de l'huile) ou mieux votre plancha et faites cuire les dos de cabillaud (temps de cuisson en fonction de votre goûts)...

Une fois cuit, servez les dos de cabillaud sur un lit de sauce poivron ...

Vous pouvez accompagner ce plat de légumes bouillis ou de riz , pâtes etc.

Et bon appétit bien sur...