

## Filets de cabillaud aux tomates et aux champignons

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 15 mn**Cuisson** : 30 mn

*Le cabillaud a une chair fine, blanche et savoureuse ! Ne nous étonnons pas s'il figure souvent dans nos menus !*

### Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 300 g de tomates pelées
- 200 g de champignons de paris
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 citron
- 2 cs de crème fraîche
- 2 cs de farine
- huile d'olive
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Coupez grossièrement les tomates pelées et faites-les revenir dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Salez-les et poivrez-les. Ajoutez-y un peu d'ail finement haché ainsi que la moitié du persil ciselé. Laissez cuire sur feux doux 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faites revenir les champignons dans une autre poêle avec un peu d'huile d'olive. Arrosez-les du jus de citron. Saupoudrez-les du reste du persil et du reste d'ail. Laissez-les sur feu doux 10 minutes et à couvert.
- 3 Pendant que votre sauce mijote, farinez les filets de poisson, salez-les et poivrez-les. Puis, faites-les revenir de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 4 Disposez les filets de cabillaud dans un plat à gratin, étalez la sauce tomate sur chaque filet.
- 5 Recouvrez la sauce tomate de la préparation aux champignons. Arrosez vos filets de crème fraîche et passez-les dans le four pendant 5 minutes à 220°C (th.7-8).
- 6 Servez aussitôt vos filets accompagnés de pommes de terre vapeur. Bon appétit!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

