

## Filets de cabillaud sauce tomate



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 30 mn

### Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 cs d'algues séchées
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouillon cube de poisson

### Préparation

- 1 Chauffer l'eau et faites-y dissoudre le cube de poisson. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-y la farine en pluie. Remuez soigneusement. Ajoutez-y les tomates pelées et mixées, puis le bouillon.
- 2 Laissez mijoter 15 minutes, le temps que la sauce épaississe. Finissez par la cuillère d'algues séchées et réservez la sauce.
- 3 Pendant ce temps, farinez les filets et passez-les dans la poêle dans un bon morceau de beurre 5 minutes sur chaque face.
- 4 Servez vos filets nappés de la sauce tomate. Vous pouvez accompagner votre poisson d'un riz blanc. 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

