

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

