



Filet de cabillaud aux tomates

24/07/2014 à 15h49

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 boîte de tomates concassées
- 400g de filet de cabillaud
- Le jus d'un citron
- 4 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 3 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Huilez la poêle, disposez les filets de cabillaud, salez et poivrez;
- Dans une autre poêle mettez le jus du citron, l'ail, les échalotes, l'huile et les tomates concassées puis couvrez le tout pendant 2 min;
- Versez ensuite la préparation sur le poisson et laissez cuire 4 min