

Cabillaud façon basque aux poivrons



Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de cabillaud sans la peau (j'ai pris du dos de cabillaud et en ai compté 600 g)

4 poivrons : 2 rouges et 2 verts coupés en lanières (j'ai mis les 4 couleurs de poivrons)

1 oignon finement émincé

2 brins d'origan

3 gousses d'ail écrasées

2 c à s d'huile d'olive

400 g de tomates concassées

50 g d'olives noires dénoyautées coupées en rondelles

1 c à s de sucre en poudre

1 pincée de piment d'Espelette (j'en ai mis 3)

1 c à s de vinaigre de vin

Sel et poivre du moulin

Persil plat ciselé

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive et y mettre l'oignon à suer 3 mn à feu moyen. Ajouter les lanières de poivrons, l'origan et l'ail et faire sauter le tout 5 mn. Ajouter les tomates concassées, les olives, le sucre, le piment d'Espelette et le vinaigre. Assaisonner, mélanger et couvrir. Cuire 10 mn à feu doux (sur le conseil du chef à la fin de la recette j'ai laissé cuire plus longtemps pour confire les poivrons mais attention surveiller que ça n'attache pas et remuer de temps en temps, j'ai mis 10 mn de plus). Couper le cabillaud en 4 portions et les mettre dans la sauce en les enfonçant légèrement. Couvrir à nouveau et cuire 10 petites mn (la chair du cabillaud doit s'effiloquer facilement mais ne pas être trop cuite). Rectifier au besoin l'assaisonnement et parsemer de persil avant de servir.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>