



*#Cabillaud en casserole #Cabillaud #Tomates #Oignon #Paléo #Poissons-coquillages et crustacés #Recettes #Recettes du Sud #Recettes faciles*

### Pour 2 personnes :

- 2 tranches de filet de cabillaud frais ou surgelés
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- 500 g de tomates fraîches ou en boîte
- Herbes de Provence
- 1 brick (20 cl) de vin blanc sec



#Cabillaud en casserole #Cabillaud #Tomates #Oignon #Paléo #Poissons-coquillages et crustacés #Recettes #Recettes du Sud #Recettes faciles

Emincez l'oignon pelé, faites-le cuire dans l'huile. Ajoutez les tomates pelées et concassées, les herbes de Provence, bien mélanger puis ajoutez le vin blanc. Faites mijoter 15 min puis rajoutez les filets de cabillaud dans la préparation, couvrez et laissez cuire encore 15 min.

Pendant ce temps, faites cuire en parallèle du riz basmati.



*N'hésitez pas à laisser un commentaire ou bien de la partager sur facebook ou twitter !*