

Dos de cabillaud à la méditerranéenne (Cookeo)



Pour 4 pers / 4 pp par pers

- 1 échalote
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 bouillon cube de légumes à la méditerranéenne
- 125 ml d'eau
- 4 dos de cabillaud

- 60 gr de chèvre frais ou chavroux
- sel, poivre

Couper les légumes en cubes et les mettre dans la cuve.

Émincer l'échalote et la rajouter dans la cuve.

Rajouter l'eau, le bouillon cube, saler, poivrer et mélanger.

Poser le cabillaud sur les légumes et étaler grossièrement 15 gr de chèvre frais sur chaque poisson.

Lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.

Servir.