



Dos de cabillaud au thym et à la tomate

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 1 Persopoint par pers

- 4 dos de cabillaud
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sucre en poudre
- 1 cs de sauce soja salée
- sel, poivre
- thym
- 1/2 oignon

Hacher l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon 1 à 2 minutes en remuant. Incorporer ensuite les tomates concassées, le sucre, la sauce soja, et le thym. Saler, poivrer et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter le poisson dans la sauteuse, couvrir et laisser mijoter à feu doux 5 à 10 minutes (le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur de votre dos de cabillaud).

Servir de suite le poisson nappé de sauce à la tomate et accompagné comme ici de pommes de terre vapeur.