



Poissons

# Cabillaud à la provençale



<b>45 min</b>	<b>15 min</b>	<b>30 min</b>	<b>0</b>	<b>332</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le cabillaud à la provençale

600 g **Cabillaud**  
2 **Oignon(s)**  
4 **Tomate(s)**  
1 verre(s) **Vin blanc**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Herbes de Provence**  
1 **Laurier**  
1 **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**

## Étape 1

Préparation du cabillaud à la provençale

- 1 Préchauffer un four à 150°C (Th.5).
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- 3 Eplucher et hacher finement l'ail.
- 4 Éépiner les tomates et les couper en morceaux.
- 5 Verser l'huile d'olive dans le plat à gratin, et disposer les oignons, l'ail et les tomates. Saler, poivrer et arroser de vin blanc.
- 6 Déposer les filets de cabillaud. Les arroser d'huiles d'olive et parsemer d'herbes de Provence, de persil ciselé et de laurier.
- 7 Enfourner pendant 30 à 45 minutes en mouillant de temps en temps le cabillaud avec sa sauce.

## Étape 2

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et servir le cabillaud recouvert de sauce.