



Poissons

Filet de cabillaud olivette



20 min 10 min 10 min **0** **134**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de cabillaud

500 g **Cabillaud**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

5 **Tomate(s)**
10 **Olives noires**
10 **Olives vertes**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Monder les tomates.
- 2 Enlever les pépins et couper la chair en petits dés.
- 3 Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les tomates et les olives pendant 5 minutes.
- 4 Si les tomates sont un peu trop acides, on peut ajouter une pincée de sucre.
- 5 Saler et poivrer puis réserver au chaud.

Étape 2

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif.
- 2 Pour que le poisson soit un peu plus doré, on peut ajouter une noix de beurre dans l'huile d'olive.
- 3 Saisir les filets de poisson 3 minutes de chaque côté.
- 4 Saler et poivrer.

Étape 3

Dressage

1 Servir le poisson nappé de sauce aux tomates et aux olives et accompagné de riz.