

Bacalao con Tomate y Albahaca



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la sauce:

2 cuil à soupe d'huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
1/2 cuil à café de flocons de piments rouges broyés.
2 grosses gousses d'Ail hachées finement.
8 Kg de tomates cerises, coupées en deux.
1/4 de tasse de Vin blanc sec.
1/2 tasse de Basilic finement haché.
2 cuil à soupe de Jus de Citron BIO.
1/2 cuil à café de Sel.
1/4 de cuil à café de Poivre.
1/4 de cuil à café de Poivre noir finement moulu.

Pour le Cabillaud:

2 cuil à soupe d'huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
700 gr de Morue fraîche, coupée en 4 filets.
Sel et poivre.

Préparation:

Pour la sauce:

- Dans une grande sauteuse faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter les flocons de piment et l'ail hachée et faire sauter pendant 1 minute.
- Ajouter les tomates cerises et faire cuire pendant 9 à 12 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres, tout en maintenant leur forme.
- Ajouter le vin blanc, mélanger et laisser mijoter doucement.
- Incorporer le basilic, le jus et les zest de citron, le sel et faire cuire pendant 2 minutes.
- Réserver dans un bol.

Pour le Cabillaud:

- Dans une grande sauteuse faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Assaisonner les deux côtés du poisson avec du sel et du poivre.
- Déposer les filets dans la sauteuse et laisser cuire environ 5 minutes.
- Tourner soigneusement les filets et placer la sauteuse dans le four pour poursuivre la cuisson encore 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
- Fermer le four afin qu'il conserve la température.
- Verser la sauce tomate basilic sur les filets, et placer la sauteuse dans le four éteint pour réchauffer la sauce.
- Servir immédiatement.

Conseil:

Servir accompagné d'un riz blanc ou de pommes de terres vapeur.