



Plat méridional au poisson



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 oignon (émincé)
1 trait d'huile d'olive
1 gousse d'ail (émincée)
1 fenouil (très finement émincé)
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
sel et poivre
1 verre de vin blanc sec
1 kilogramme de tomates (émincées, avec la peau et les pépins)
175 grammes d'olives noires (dénoyautées)
4 filets de poisson (blanc, au choix)
huile d'olive
1 bouquet de persil plat (ciselé)
1 citron (en quartiers)

Méthode de préparation

- 1.** Dans une grande poêle, faites suer l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le fenouil et les herbes de Provence. Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu pas trop vif. Salez et poivrez.
- 2.** Arrosez de vin et laissez réduire.
- 3.** Ajoutez les tomates émincées et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
- 4.** Ajoutez les olives et mélangez bien.
- 5.** Disposez les filets de poisson dans la sauce. Aspergez d'huile d'olive, salez et poivrez. Couvrez la poêle. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes.
- 6.** Garnissez de persil plat et de quartiers de citron.



7. Accompagnez ce plat de baguette.