

# Poisson à la tomate

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Cuisson : 40 min env.

## Ingrédients pour 4 personnes :

- |   |  |
|---|--|
| ✓ 30 cl de fumet de poisson<br>(eau + 1 cuil à soupe) | ✓ 1 petite boîte de tomates concassées |
| ✓ 3 cuil à soupe de farine                            | ✓ 2 cuil à soupe d'huile d'olive       |
| ✓ Sel & poivre  | ✓ 1 sachet court bouillon              |
|   | ✓ 1 oignon                             |
|   | ✓ 4 filets de poisson blanc            |

## Préparation : *Recettes de Caline*

Mettre chaque filet de poisson dans des sacs congélation fermé.

Faites chauffer une grande quantité d'eau dans une casserole ou une cocotte et ajoutez le court bouillon.

A ébullition, déposez les sacs congélation, laissez cuire à feu doux 20 min.

### Pour la sauce :

Pelez et hachez finement l'oignon et faites le revenir dans une poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Dans un bol, préparez le fumet de poisson, eau + 1 cuil à soupe de fumet de poisson.

Ajoutez la boîte de tomates concassés, le fumet de poisson.

Salez, poivrez.

Faire mijoter environ 15 minutes.

Prélevez un peu de liquide de la cuisson des poissons, afin de délayer la farine, et ajoutez-le dans le mélange précédent et faites épaissir à feu doux.

Mixez la sauce si vous la souhaitez parfaitement lisse.

Enlevez les poissons des sacs congélation. Dressez-les sur des assiettes

Servez-le nappé de sauce.

Vous reste plus qu'à passer à table

**Bon appétit à toutes & tous !!**