

FILET DE CABILLAUD A LA PROVENCALE

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin blanc
- Fumet de poisson (1/4 d'une petite boîte)
- Sel, poivre, piment
- Huile d'olive
- Concentré de tomates (1 petite boîte)
- Filet de cabillaud

Faire revenir les poivrons, l'oignon, l'ail, le piment

Ajouter le fumet de poisson, le vin blanc et le concentré de tomates. Cuire 15 min.

Mettre les filets dans un plat avec la garniture. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Mettre le sel et le poivre sur le poisson.

Cuire au four 15 min à 180° C.

