

recette écomiam

CABILLAUD À LA PROVENÇALE



4 pers.



5 min



20 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 tranches de cabillaud surgelées
- 500 g de palets de tomates de Provence surgelés
- Une petite poignée d'ail surgelé
- Une poignée de basilic surgelé

Épicerie / Marché

- Un filet d'huile d'olive
- Une petite poignée de parmesan
- Sel et poivre

Préparation

- Dans une poêle faites revenir dans un filet d'huile d'olive l'ail puis ajoutez les palets de tomates et le basilic.
- Placez les tranches de cabillaud dans un plat à rôtir, ajoutez votre préparation provençale.
- Saupoudrez de parmesan.
- Enfournez à 180 °C pendant 18 min à chaleur tournante.
- Servez avec du riz.
- C'est prêt !

Cette recette peut également être préparée avec d'autres poissons blancs.

Bon appétit !