



Sauce pour les poissons qui cache bien son jeu (sans lait de vache)



Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 2 petites tomates
- 2 courgettes
- 4 petites pommes de terre
- 50g de tomme de brebis râpée
- 3 filets de poisson blanc (cabillaud, lieu, perche...)

Epluchez les pommes de terre, coupez les en rondelles. Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les également en fines rondelles.

Dans un faitout ou une grande casserole à fond épais, disposez les tomates, puis les courgettes et enfin les pommes de terre, versez un fond d'eau et faites cuire à l'étouffée à basse température pendant 20 min.

Quand les légumes sont cuits, réduisez-les en purée au mixer avec le fromage râpé, salez et poivrez à votre goût.

Gardez au chaud et faites cuire les filets de poisson à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Servez avec du riz semi-complet et la sauce.