

DOS DE CABILLAUD AU FOUR

INGREDIENTS : (pour 4)

4 dos de cabillaud pas trop gros
1 oignon
1 tomate
herbes de Provence
huile d'olive
du vin blanc
sel, poivre



PREPARATION :

Couper l'oignon en lamelles et le répartir dans les cocottes
Couper la tomate en fines tranches et répartir aussi
Poser sur les tomates les dos de cabillaud
Parsemer d'herbes de Provence
Mettre un peu de vin blanc
Mettre un peu d'huile
Saler, poivrer
J'ai mis aussi un reste de sauce tomate maison
Fermer les cocottes
Cuire à four chaud 180°, 20 à 30 mn



<http://katarinetta.canalblog.com/>