

MINI-COCOTTES À L'ÉTOUFFÉE.



Ingrédients:

- 6 cœurs de filets de merlu blanc (surgelés ici)
- 6 échalotes
- 3 belles tomates
- 2 oignons
- 6 petites feuilles de laurier
- sel de Guérande
- poivre 5 baies du moulin
- piment d'Espelette en poudre
- 150 ml de vin blanc



Emincer l'échalote, couper les tomates en dés. Répartir dans le fond des mini-cocottes. Verser un filet d'huile d'olive sur les ingrédients.



Disposer 1 cœur dans chaque mini-cocotte. Emincer les oignons, répartir avec le reste de dés de tomates.

Verser 25 ml de vin blanc et à nouveau 1 filet d'huile d'olive dans chaque mini-cocotte. Assaisonner, déposer une pointe de couteau de piment d'Espelette.



Terminer en posant une feuille de laurier. Fermer avec les couvercles. Placer au four environ 25 à 30 min, th6-180°C. Déguster chaud.