



## CABILLAUD D'ÉTÉ, SEMOULE AUX ÉPICES

### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 filets de cabillaud  
300g de tomates cerises  
10 oignons grelots  
huile d'olive  
thym frais  
200g de semoule  
cannelle  
muscade  
1 piment vert  
Pignons de pin

Dans un petit plat en verre, disposer les filets de cabillaud, découper 250g de tomates cerises, des oignons grelots, arroser d'un filet d'huile d'olive et de thym frais. Passer au micro-ondes 3min. Préparer de la semoule. Saupoudrer de cannelle, muscade, découper quelques tomates cerises, 1 piment vert ciselé, sel et poivre. Les gourmands rajouteront quelques pignons torréfiés dans un poêle à sec.  
Servir et déguster.