



DOS DE CABILLAUD AU CHORIZO

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

600g de dos de cabillaud (4 morceaux de 150g)
100g de chorizo
2CS d'huile d'olive
3 tomates
1 botte d'oignons nouveaux
2 gousses d'ail
Thym
piment d'Espelette
Sel / poivre

Découper les 100g de chorizo en rondelles fines.

Émincer tous les oignons.

Couper les 3 tomates en gros dés.

Verser 1CS1/2 d'huile d'olive dans une poêle, et faire revenir les oignons émincés avec les 2 gousses d'ail pressées.

Au bout de 5min environ, ajouter les tomates dans la poêle et laisser cuire à feu doux 5min environ.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 210 degrés, chaleur tournante.

Ajouter du thym, du piment d'Espelette, du sel et du poivre et mélanger.

Déposer la fondue d'oignons aux tomates dans le fond d'un plat allant au four. Ajouter par-dessus les dos de cabillaud. Badigeonner le poisson au pinceau avec 1/2CS d'huile d'olive, et assaisonner selon vos goûts.

Ajouter les rondelles de chorizo sur chaque morceau.

Faire cuire 15min à 210 degrés, si les pavés sont épais (10min si ce sont des filets moins épais).

Une fois la cuisson finie, sortir le plat de cabillaud au chorizo, et le couvrir d'une feuille aluminium pour le laisser reposer 5min.

Déposer la fondue d'oignons dans une assiette, puis ajouter le poisson dessus.

Vous pouvez ajouter le féculent et les légumes de votre choix.

Déguster.