Cabillaud à l'italienne

4 personnes

15 min

10 min

4 pavés de cabillaud de 150g
20cl de crème liquide légère
30 grammes de parmesan râpé
Concentré de tomates + 1 gros oignon
Huile d'olive, sel, poivre, basilic.

1. Faire dorer les dos de cabillaud à la poêle, dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 minutes sur chaque face. Réserver.

2. Emincer l'oignon et le faire revenir à la poêle pendant 5 minutes.

3. Ajouter la crème liquide, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, le parmesan râpé, une pincée de sel, de poivre et de basilic ciselé. Bien mélanger la sauce.

4. Rajouter les dos de cabillaud dans la poêle et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.