

# POISSON À LA MÉDITERRANÉENNE



- 4 pavés de dos de cabillaud (150 g chaque)
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert
- 200 g de tomates cocktail
- 2 à 3 gousses d'ail
- Le jus d'un demi citron
- 12 olives de Kalamata ou grecque
- 2 branches de romarin
- 1/2 bouillon cube
- 10 cl d'eau
- 2 CS d'origan séché
- 2 CS d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel



Faire frémir 10 cl d'eau dans une casserole et y dissoudre le demi cube de bouillon.

Déposer la moitié de l'huile d'olive au fond de la cocotte.

Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail.

Nettoyer, épépiner et couper le poivron vert en petits dés.

Ajouter le tout dans la cocotte avec une branche de romarin, les tomates cocktail, la moitié des olives noires et le jus de citron.

Poser par-dessus les pavés de poisson sans les chevaucher.

Assaisonner en sel et en piment d'Espelette puis parsemer d'origan séché.

Verser le bouillon de légumes, le reste d'huile d'olive, les olives restantes et la branche de romarin.

Fermer la cocotte et lancer la cuisson pendant 1h30 en position «élevée».

**À déguster avec de la semoule de blé complet, riz blanc ou mélange de céréales.**

