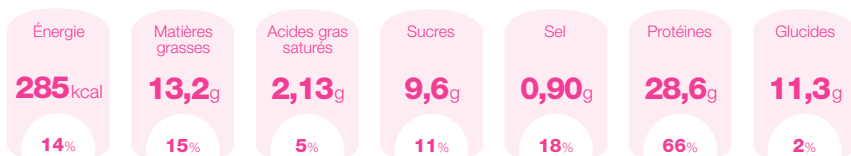




Poisson blanc et salsa de tomates tiède

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400 g de tomates cerise coupées en 2
- 100 g de concombre coupé en dés
- 280 g de filet de poisson blanc
- 40 g d'olives dénoyautées coupées en 2
- 1 cs d'huile d'olive
- 10 g de feuilles de coriandre
- 1/2 citron
- Poivre, sel

Préparation

1. Dans un verre, ciseler grossièrement les feuilles de coriandre avec les olives.
2. Dans un grand bol, mélanger les tomates cerise avec le concombre, le mélange coriandre/olives, du poivre et du sel.
3. Dans une poêle, saisir les morceaux de poisson dans 1 cs d'huile d'olive 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer chaque face.
4. Pousser le poisson sur le côté de la poêle, ajouter la salsa de tomates, remettre le poisson par-dessus, diminuer le feu et laisser cuire encore 5 minutes.
5. Hors du feu, ajouter un peu de jus de citron sur les morceaux de poisson.