

Dos de Cabillaud au Four



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients:

- 600 g de Dos de cabillaud
- 20 cl de lait de coco
- 2 à 3 tomates
- 1 blanc de poireau
- Parmesan
- Sel, curry, curcuma

Préparation:

Préchauffez votre four à 180° C (th.6).

Déposez le dos de cabillaud dans un plat allant au four (ou un moule Flexipan type Tablette ou Génoise). Assaisonnez avec sel, curry et curcuma.

Versez le lait de coco. Répartissez le blanc de poireau et les tomates coupées en rondelles ou morceaux dans le plat.

Saupoudrer de parmesan et enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Source : matmatchocolativores.wordpress.com/