

CABILLAUD AU FOUR

Pour 2 personnes



*250 dos de cabillaud frais
1 oignon
2 gousses d'ail
1 verre de vin blanc sec (15 cl)
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
2 cuillères à café de concentré de tomate
1/2 cuillère à café de sel.
1/4 cuillère à café de piment d'Espelette
Quelques herbes de provence*

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez puis émincez l'oignon. Épluchez l'ail puis hachez-la. Réservez.

ÉTAPE 2 Prenez un plat assez grand pour contenir les deux dos de cabillaud. Beurrez le et versez-y l'oignon émincé et l'ail haché et les herbes de provence sur les dos de cabillaud préalablement lavés et essuyés puis versez le vin blanc.

Assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Enfournez et laissez cuire durant 20 min en baissant le mode de cuisson à 150°C.

ÉTAPE 3 Pendant ce temps, mettez dans une casserole la crème fraîche avec la sauce tomate puis salez et poivrez. Faites revenir la sauce sur feu doux en remuant continuellement.

ÉTAPE 4 Versez le mélange ensuite sur les dos de cabillaud. Laissez 5 min dans le four chaud.

[Ajoutez du persil avant de servir](#)