

# CABILLAUD À LA PROVENÇALE



Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS

- 300 G** de dos de cabillaud
- 180 G** de [sauce tomate "maison"](#)
- 2 C.à.S** d'olives Taggiasca
- 2 C.à.S** de câpres
- 3** gousses d'ail confit
- 250 G** de pommes de terre grenailles
- 100 ML** de fumet de poisson
- 1** bouquet de basilic
- 1/2** citron bio
- [Origan de Sicile](#)
- Tabasco vert
- [Huile d'olive](#)
- [Sel](#) et [poivre de Timut](#)

## RÉALISATION

- 1.** Cuire les pommes de terre grenailles à la vapeur pendant 25 minutes.
- 2.** Préparer la garniture du poisson. Mélanger dans un bol la sauce tomate avec les pommes de terre coupées en deux, les olives grossièrement coupées, les câpres et l'ail confit finement ciselé. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, d'origan de Sicile, de feuilles de basilic, de quelques gouttes de Tabasco vert et de poivre de Timut. Détendre la sauce de quelques cuillerées de fumet de poisson.  
**👉 Pour faire de l'ail confit, placer la tête d'ail dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive. Fermer hermétiquement l'aluminium et placer le ballotin d'ail au four pendant 50 minutes à 180 degrés.**
- 3.** Couvrir un plat allant au four de papier cuisson en faisant largement dépasser le papier du plat (il faut que le papier dépasse suffisamment pour pouvoir ensuite être refermé en papillote). Garnir le plat du mélange de sauce tomate et de pommes de terre.
- 4.** Saler et poivrer le dos de cabillaud, puis déposer le poisson sur sa garniture de sauce tomate et de pommes de terre.
- 5.** Trancher le citron en fines lamelles et les disposer sur le filet de cabillaud. Ajouter quelques feuilles de basilic et un filet d'huile d'olive, puis plier le papier cuisson pour former une papillote. Fermer la papillote à ses deux extrémités avec de la ficelle.  
**👉 Aidez-vous de la vidéo pour plier une jolie papillote en forme de bonbon !**
- 6.** Enfourner la papillote de cabillaud pendant 15 minutes à 180°C.  
**👉 La durée de cuisson du poisson peut varier selon l'épaisseur du filet et la puissance de votre four.**
- 7.** Déposer la papillote de poisson dans un plat de présentation et laisser reposer 5 à 10 minutes.
- 8.** Réchauffer le poisson au four pendant une ou deux minutes. Entre-ouvrir la papillote, assaisonner d'un filet d'huile d'olive et servir dans la papillote ouverte.