

Filet de merlan sauce vierge

Portions : 4

4 filets de merlan

1 petite boîte de tomates concassées ou
1 tomate

Herbes fraîches : persil, estragon,
Cerfeuil, coriandre...

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Court bouillon : thym, laurier, oignon

8 pommes de terre moyennes



Faire cuire à la vapeur les pommes de terre tournées.

Faire le court bouillon :

Mettre le cabillaud à cuire 10 mn, le retirer, le réserver au chaud.

Faire la sauce vierge : mettre les tomates coupées en des,
ajouter les herbes fraîches hachées, verser 4 c. à soupe d'huile d'
olive, sel et poivre.

Répartir le cabillaud dans 4 assiettes, répartir la sauce vierge par-
dessus et servir avec des pommes de terre tournées cuites à la
vapeur.