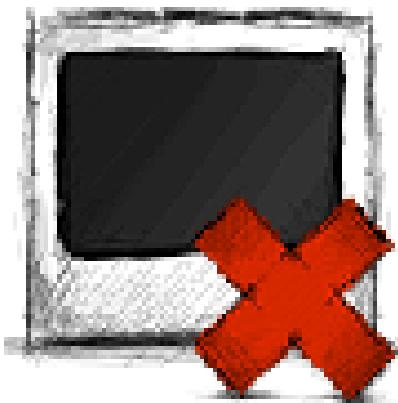


# Cabillaud à la provençale

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 20 min

Calories par portion : 602.11 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 1.0 u Courgette
- 3.0 u Tomate
- 2.0 cs Parmesan
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Herbes de provence
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 3.0 u Ail
- 300.0 gr Cabillaud
- 3.0 cs Crème Fraiche 30pc

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 7)

### Préparation des légumes :

Peler et hacher finement l'oignon et les goussettes d'ail.

Laver et couper la courgette en dés de 2 cm de coté

Peler et couper en dés grossiers les tomates

Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter la courgette, et les herbes de provence et faites revenir pendant 5

minutes à feu moyen sans cesser de mélanger. Saler et poivrer à votre convenance

Retirer le wok du feu, et ajouter les dés de tomates et la crème fraîche.

### **Préparation du plat**

Dans un plat assez haut (plat à gratin), napper le fond du plat de la préparation de légumes.

Déposer sur les légumes, les filets de cabillaud.

Puis re-napper les filets avec le reste de la préparation de légumes.

Finir par une couche de fromage râpé.

### **Cuisson**

Pendant 20 minutes

### **Présentation**

A manger tel quel ou accompagné de riz