



Morue à la puttanesca

POISSONS - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 32 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 60 ml d'huile d'olive
- 2 c. table d'ail, hachée finement
- 3 filets d'anchois
- 1/3 tasse de vin blanc
- Une conserve de 796 ml de tomates entières, pelées
- 1 c. thé de mélange d'épices italiennes
- 1/2 tasse d'olives noires, coupées en tranche
- 2 c. table de câpres
- 500 grammes de filet de morue sans peau
- Zeste d'un demi citron
- 1 petit poignée de persil frais, ciselé
- Quelques tranches de citron
- Sel et poivre
- Flocons de piments au goût
- 4 tasses de riz basmati, cuit

Préparation

1. Préchauffer votre four à 375 F.
2. Dans un poêlon allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen vif.
3. Ajouter l'ail et les filets d'anchois.
4. Cuire 3 minutes en défaisant les filets pendant la cuisson à l'aide d'une cuillère.
5. Ajouter le vin et laisser mijoter un bon 4 à 5 minutes.
6. Ajouter les tomates et écraser ces dernières avec la cuillère.
7. Ajouter les épices.
8. Porter à ébullition et réduire ensuite le feu à moyen.
9. Laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
10. Ajouter les olives et les câpres.
11. Déposer vos filets de morue préalablement éponnés sur la sauce.
12. Saler et poivrer légèrement le poisson.
13. Cuire à découvert pendant 15 minutes au four ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.
14. Mettre le zeste de citron dans le mélange.

15. Parsemer de persil et déposer des tranches de citron dans l'assiette .
16. Arroser au goût de jus de citron.
17. Déguster sur un lit de riz.