



Filets de morue sauce pimentée.

Ingrédients pour 4 personnes environ:

800 gr de filets de morue salée
1 petit poivron rouge
1 petit poivron vert
2 à 3 oignons jaunes
1 oignon nouveau avec la tige
200 gr d'olives noires
2 petites boîtes de tomates entières
Quelques tomates séchées à l'huile
Poivre, thym, origan, ail séché, romarin et piment
1 petit verre de vin blanc
2 c à soupe d'huile d'olive

La veille faites dessaler la morue, veillez à changer l'eau plusieurs fois.

Dans un faitout mettre à chauffer l'huile d'olive
Pelez émincez les oignons et faites les revenir sur feu doux quelques minutes.
Ajoutez les épices et bien mélanger.
Quand une bonne odeur se dégage, ajoutez les tomates et le verre de vin.
Poivrer généreusement, ne pas saler.
Laissez cuire environ 30 à 40 minutes sur feu moyen à couvert.
Ajoutez alors les olives et les tomates séchées.
Coupez la morue en tranches et posez la pardessus la sauce en enfonçant un peu les morceaux.
Cuire encore une quinzaine de minutes à feu tout doux.
Au moment de servir, ajoutez un peu de vert d'oignon nouveau.

<http://manature2.canalblog.com/>