

FILET DE CABILLAUD

ARTICHAUT ET RIZ A LA TOMATE

POUR 2 PERSONNES

- 2 filets de cabillaud.
- 120g de riz.
- 3 fonds d'artichauts en conserves ou surgelés coupés en 4.



- ½ boîte de tomates concassées.
- 15 g d'olives noires dénoyautées coupées en 2.
- 15g de beurre fondu ou d'huile d'olive.
- 1 cs de câpres.
- 1cc de romarin.
- 2 cc d'huile d'olive.

Faire cuire le riz, l'égoutter et le remettre dans la casserole. Incorporer les artichauts, les tomates et les olives, puis assaisonner... Couvrir pour maintenir au chaud.

Pendant ce temps, mélanger le beurre fondu, les câpres et le romarin dans un bol.

Faire revenir le poisson salé et poivré dans de l'huile d'olive.

Répartir le riz dans 2 assiettes creuses, déposer le poisson et verser la sauce au beurre et aux câpres.

Servir immédiatement.

Vous pouvez remplacer le cabillaud par un steak de thon, un filet de saumon, de julienne ou de lieu, et le faire à la vapeur, ou à l'eau.