

POISSON BLANC AU CHORIZO, HARICOTS BLANCS, SAUCE TOMATE & VIN BLANC



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pavés de poisson blanc (cabillaud, lotte, colin, merlu) ≈ 200 à 250g
- Haricots blancs cuits (conserves) 250g égouttés
- 1 gousse d'ail = 6g
- 1/2 oignon rouge = 50g
- Coulis de tomate 100g
- Vin blanc sec 50 mL
- Huile d'olive 4 càs (2 pour la cuisson du poisson au four + 2 pour la cuisson dans la poêle)
- Poivre et basilic frais
- Facultatif : chorizo (selon votre convenance)

Astuces :

- Remplacer le poisson blanc par du poisson gras (saumon, truite).
- Remplacer les haricots blancs par des haricots rouges ou des lentilles.
- Remplacer le vin blanc sec par la même quantité de coulis de tomate.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 mins (poêle) + 15 minutes (four) | Pour 2 personnes

1. **Éplucher** et **émincer** la gousse d'ail et l'oignon.
2. Enlever la peau du chorizo (si besoin) et le découper en **petits cubes ou en petits morceaux** (si ce sont des fines tranches).
3. **Égoutter** la conserve d'haricots blancs et la **rincer** sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel/sucre.
4. **Ciseler finement** le basilic frais.
5. Dans un **plat allant au four** : déposer le poisson blanc, verser la moitié d'huile d'olive, parsemer de sel, ajouter la moitié de basilic frais et enfourner ≈ **12 à 15 minutes à 180°C** (le temps de cuisson peut varier selon les fours et l'épaisseur du poisson).
6. Dans une **poêle sur feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient fondants (≈ **10 minutes**).
7. **Ajouter** le coulis de tomate et le vin blanc et faire réduire ≈ **5 minutes** (toujours sur feu moyen).
8. **Ajouter** les haricots blancs et l'autre moitié de basilic et laisser sur **feu doux ≈ 5 minutes**.
9. A la sortie du four, servir le poisson avec la sauce haricots blancs/tomate/vin blanc et **parsemer** avec le reste de basilic.



@Recettes100faim.fr