

TIAN PROVENÇAL SUR LIT DE CABILLAUD

Recette proposée par Sabrina



Préparation : 15 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 60 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6 personnes

- 1 oignon - 3 gousses d'ail - 1 gros poivron (rouge ou orange ou vert) - 3 grosses tomates - 1 grosse aubergine - 1 grosse courgette - 1 boîte d'olives noires - thym, sel, poivre - 6 filets de cabillaud décongelés
 - 3 cuillères à soupe de maïzena (facultatif)
-

1. Préchauffer le four 210° (th. 7). Pelez l'oignon et coupez le en rondelles fines. Pelez l'ail, coupez le en 2 et ôtez le germe au besoin.

2. Lavez les autres légumes sans les pelés et épépinez le poivron.

3. Installez la cuve transparente et le disque éminceur 4 mm. Émincez séparément tous les légumes les uns après les autres ainsi que l'ail en programme ROBOT.

4. Placez les filets de poisson au fond d'un plat à four préalablement huilé, saupoudrez de maïzena afin d'absorber l'excédent d'eau pendant la cuisson et placez les légumes directement dessus en alternant les rangs (oignon, poivron, courgette, tomate, aubergine, oignon, poivron, courgette...) jusqu'à recouvrir tout l'espace du plat.

5. Parsemez d'olives, de sel, poivre, thym et arrosez généreusement d'huile d'olive.

6. Enfournez pour 60 min.

Astuce du chef :

Si vous voulez avoir un plat complet, ajoutez une couche riz cru au fond du plat. Dans ce cas là, ne mettez pas de maïzena car le riz absorbera l'eau.

Cook Expert ■

Les recettes des internautes ne sont pas retestées par Magimix.

Auteur : Sabrina