

# CABILLAUD SAUCE AUX CÂPRES

Janvier 2008 (Actualisé en septembre 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 darnes ou dos de cabillaud (800 g)
- ★ 2 oignons paille
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 20 g de beurre
- ★ 3 cuillères à soupe de farine
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 3 cuillères à soupe de câpres au vinaigre
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Fouet, Poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 13,25 € (Soit 3,31 € par personne)



## Recette :

Couper les morceaux de poisson en deux, les rincer et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Peler oignons et gousses d'ail, émincer finement le tout. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter une cuillère à soupe de farine et fouetter pendant une minute. Ajouter ail et oignon, le vinaigre et laisser légèrement colorer en mélangeant régulièrement. Verser 15 cl d'eau, le bouquet garni, saler, poivrer et laisser mijoter à feu très doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps (mouiller avec un peu d'eau en cours de cuisson si la sauce épaisse trop). Ajouter les câpres égouttées et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Pendant ce temps, fariner les morceaux de cabillaud. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, déposer les morceaux de poisson et faire dorer sur les deux faces quelques minutes. Les égoutter et les ajouter à la sauce aux câpres, laisser mijoter 5 minutes à frémissement. Servir aussitôt. Accompagner de pommes de terre grenailles sautées persillées.

**i** Le **cabillaud** est, en France, le nom de la morue fraîche.

## Boisson :

Un Luberon blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.