



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Colin à la tomate



INGREDIENTS

4 darnes de colin de 125 g environ
30 g de farine complète
2 échalotes
1 gousse d'ail
20 cl de coulis de tomates
1 cuil. à soupe de persil plat haché
1 cuil. à café d'estragon ciselé
1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Pelez et écrasez l'ail ; épluchez et émincez les échalotes.

Délayez le coulis de tomates dans la même quantité d'eau. Incorporez le persil, l'estragon et le cerfeuil. Salez, poivrez.

Farinez les darnes de colin.

Faites chauffer l'huile à feu moyen dans un wok ou une sauteuse, ajoutez les échalotes et l'ail et laissez-les revenir 5 min en remuant.

Salez et poivrez les darnes de colin, ajoutez-les et laissez-les dorer 5 min en les retournant à mi-cuisson. Versez par-dessus le coulis de tomates.

Couvrez le wok ou la sauteuse et laissez cuire doucement 15 min

Servez sans attendre.

