

## Poisson mijoté aux petits légumes

### INGRÉDIENTS

2 c.à soupe (30 ml) huile végétale  
1 oignon, moyen  
1/2 c.à thé basilic séché  
1 pot (340 ml) de tomates passées  
2 tasses de courgettes  
1 tasse de carottes  
Poivre, au goût  
600gr de filets d'aiglefin



### PRÉPARATIONS

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et revenir l'oignon tranché et le basilic à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ne pas faire brunir.  
Verser le jus de tomates puis incorporer les légumes émincés et poivrer.  
Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 5 min.  
Dégager le centre de la poêle et y déposer le poisson. Couvrir et faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement avec la fourchette.

### Note

Vous pouvez remplacer les filets d'aiglefin par des filets de cabillaud.  
Servir sur un nid de riz.