

# MORUE A LE SAUCE TOMATE ET OLIVES VERTES



## Ingrédients pour 4 personnes

- Morue – 500 g
- Tomates pelées ou tomates cerises – 1 grosse boîte
- Oignon – 1
- Olives vertes
- Origan
- Persil
- Huile d'olive vierge extra
- Sel

## Préparation de la morue à la sauce tomate et aux olives vertes

Commencez à faire dessaler la morue deux jours avant, en changeant l'eau plusieurs fois par jour.

Le jour J, émincez grossièrement l'oignon et faites-le revenir à feu moyen dans un faitout, avec un filet d'huile d'olive. Ensuite, ajoutez la tomate et laissez-la cuire une dizaine de minutes avant d'ajouter les olives, l'origan et une pointe de sel (attention, très peu : la morue est déjà assez salée !).

Lorsque la sauce aura légèrement réduit, ajoutez la morue, couvrez et laissez-cuire à feu doux pendant une demi-heure. Si votre sauce est trop dense, ajoutez un peu d'eau tiède avant d'y plonger le poisson.

Au bout d'une demi-heure, votre **morue à la sauce tomates et aux olives vertes** est prête à être dégustée. Décorez l'assiette avec du persil frais. Vous aussi, testez cette recette pendant les fêtes : vous nous en direz des nouvelles !

## Conseils

Nous vous conseillons de ne pas mélanger la sauce pendant la cuisson du poisson, vous risqueriez de le briser. Si vous avez peur que votre plat accroche, remuez simplement votre faitout de temps en temps.