

Barbue au Four * Sauce Tomates & Câpres

4 personnes

🕒 / 🕒 20 minutes



INGREDIENTS

- ✓ 1 Barbue Prêt à Cuire
- ✓ 1 Oignon
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 50 grs de câpres au sel
- ✓ 1 conserve de tomates concassées type Mutti
- ✓ Huile d'Olive
- ✓ Piment d'Espelette
- ✓ ½ verre de vin blanc sec
- ✓ Ciboulette
- ✓ Persil
- ✓ Sel, poivre

PREPARATION

1. A feu doux faites revenir dans une bonne dose d'huile d'olive les gousses d'ail coupé en deux ainsi que l'oignon finement haché. Rajoutez une pincée de piment d'Espelette.

2. Commencez la cuisson de la barbue. Enfourez-la à 180°C avec un filet d'huile d'olive, le côté le plus sombre dessus.

3. Rajoutez à votre sauce les tomates concassées ainsi qu'un ½ verre de vin blanc Après avoir rincé

vos câpres sous un filet d'eau froide pendant 2 à 3 minutes, incorporez-les à votre sauce. Salez très légèrement (les câpres sont déjà salées) & poivrez. Laissez mijoter à basse température pendant 5 minutes, en fin de cuisson rajoutez les herbes aromatiques & un zeste de citron.

4. Sortez la barbue du four & de son plat. Rajoutez la sauce & reposez la barbue sur les légumes. Poursuivre la cuisson 10 minutes environ.