

Caldeirada de peixe

25
septembre
2020



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 tomates
- 1 feuille de laurier
- 1 décilitre d'huile d'olive
- 1 kilo de poissons variés à chair ferme (mérrou, lotte, roussette, raie)
- 0,5 kilo de pommes de terre
- 1 piment
- 1 décilitre de vin blanc
- Sel, poivre



Recette

Laver et couper en gros morceaux tous les poissons.
Éplucher et couper les oignons et l'ail en rondelles.
Enlever les pépins des poivrons ainsi que la membrane blanche, les laver et les couper en lanières.
Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles assez épaisses.
Laver et couper les tomates en quartiers.
Mettre un fond d'huile d'olive dans une grosse marmite.
Disposer tous les éléments par couche. Commencer par les oignons, l'ail, les poivrons, les feuilles de laurier, les pommes de terre, le poisson et enfin les tomates.
Arroser le tout avec de l'huile d'olive.
Continuer à alterner les couches jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients (terminer par une couche de poisson).
Couvrir la marmite et faire cuire à feu doux en secouant la marmite de temps en temps (ne remuez pas surtout !).
Ajouter le vin blanc et le piment au bout de 10 minutes et rectifier les assaisonnements, sel et poivre.
Laisser cuire tout doucement jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.
Parsemer de persil frais ciselé et servez de suite

RETROUVEZ
LA RECETTE
SUR TOULOUSE.FR

MAIRIE DE  TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !