

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

## **Colin à la Provençale**



### Ingrédients pour 1 personne :

1 filet de colin  
2 à 3 tomates pelées  
1 cube or  
1 cs de persil  
1 cc de thym  
sel, poivre

### Réalisation :

1/ Dissoudre le cube or dans un peu d'eau chaude (1/2 verre environ). Y ajouter le poisson, puis la tomate et les herbes.

Assaisonner. Laisser cuire jusqu'à ce que le poisson soit tendre.

2/ Réserver le poisson. Laisser réduire la sauce à la tomate. Quand presque tout le jus s'est évaporé, y remettre le poisson et garder bien au chaud.

*Servir avec du riz ou des céréales !*