

Filet de cabillaud à la vapeur

Tranches de cabillaud
2 tomates
Olives noires dénoyautées
Câpres
Sel

Pelez les tomates, hachez-les et faites-les cuire pendant 15 minutes avec un peu de sel.

Incorporez quelques olives coupées en rondelles et quelques câpres entières.

Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes, retirez du feu et gardez au chaud.

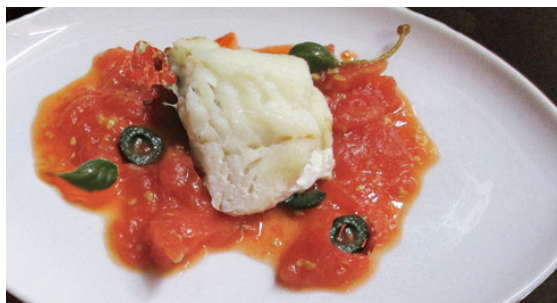
Lavez les tranches de cabillaud et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Disposez le cabillaud sur un lit de sauce dans l'assiette.

Ce plat peut être servi accompagné de quelques petites pommes de terre bouillies.

Que sont les câpres?

Les câpres sont un condiment très populaire en cuisine, largement utilisé dans la cuisine méditerranéenne. Elles sont obtenues à partir des bourgeons encore fermés du câprier, un arbuste épineux qui pousse à l'état sauvage dans de nombreuses régions de la Méditerranée, du Moyen-Orient et de l'Asie centrale.

Elles sont récoltées à la main alors qu'elles sont encore fermées, puis conservées en saumure ou sous sel. Elles sont un ingrédient très polyvalent en cuisine et peuvent être utilisées dans de nombreux



plats, comme les salades, les sauces, les pizzas et les préparations à base de viande ou de poisson.

Leur saveur est intense et caractéristique, légèrement piquante et acide, grâce à la présence d'acide citrique et d'acide tartrique. De plus, elles contiennent des flavonoïdes, de la vitamine K, du fer et du potassium, et il a été démontré qu'elles peuvent avoir des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Les câpres sont souvent accompagnées d'autres ingrédients typiques de la cuisine méditerranéenne, comme les tomates séchées, les olives, l'ail et le persil. Elles sont un ingrédient très polyvalent et peuvent être utilisées aussi bien dans des préparations froides que chaudes, pour ajouter de la saveur et du caractère aux plats, comme dans cette sauce pour du cabillaud ou d'autres poissons cuits à la vapeur.

