

## COLIN à la MERIDIONALE

Préparation : 30mn Cuisson :30mn Facile Bon marché

Pour 4 personnes

- 4 filets de colin ou autre poisson
- 1 petite boîte de tomates entières pelées (ou 1 ou 2 tomates fraîches)
- 400g de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 25cl de bouillon de volaille
- 1 cuil à soupe de moutarde
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à café de thym
- Sel Poivre

### Technique

- 1-Mettre les pommes de terre à cuire dans une casserole pendant 15mn
- 2-Dans un saladier, verser le bouillon de volaille dilué dans l'eau tiède, l'huile d'olive, la moutarde et le jus de la boîte de tomates. Bien mélanger
- 3-Passer les pommes de terre sous l'eau froide et les peler
- 4-Couper les oignons, les tomates et les pommes de terre en rondelles
- 5- Dans un plat allant au four, alterner les rondelles d'oignons, de tomates et de pommes de terre. Saupoudrer de thym. Disposer le colin sur la garniture. Arroser avec le mélange au bouillon. Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium
- 6-Mettre au four à 180° pendant 30mn

Remarque : on peut aussi réaliser cette recette en confectionnant des papillotes avec le papier aluminium ou du papier cuisson

## Tortillas farcies aux légumes piquants

*(Burritos de verduras picantes)*

Préparation : 40 min.

Ingrédients pour 4 tortillas :

1 poivron rouge, 1 poivron jaune  
1 petite courgette, 1 carotte, 1 oignon  
100 g nets de maïs en boîte  
100 g nets de haricots bruns en boîte  
4 tortillas (galettes de maïs)  
huile d'olive, gousses d'ail,  
½ c. à café de piment de Cayenne (facultatif)  
1 c. à café d'origan séché, sel, poivre

1. Hachez finement l'oignon. Grattez la carotte et coupez-la en très petits dés. Chauffez deux c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et laissez rissoler l'oignon, l'ail et les dés de carotte pendant 5 minutes.
2. Coupez les poivrons dans le sens de la longueur. Ôtez les pépins. Découpez-les en morceaux. Coupez la courgette en petits dés. Ajoutez les poivrons et la courgette à l'oignon dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
3. Egouttez le maïs et les haricots dans une passoire. Rincez à l'eau, secouez et ajoutez-les aux légumes dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min. à feu doux.
4. Chauffez 2c. à s. d'huile d'olive dans la poêle et chauffez-y les tortillas une à une jusqu'à ce qu'elles deviennent molles. Répartissez le mélange de légumes sur les tortillas. Enroulez-les et servez immédiatement accompagnées d'une sauce tomate.