



Pangasius à la caponata aigre-douce

Ingrédients

- 1 filet de pangasius
- 10 cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 petite aubergine coupée en dés
- 1 courgette coupée en dé
- dés de tomates
- vinaigre balsamique
- 1 cc de sucre
- sel, poivre
- huile d'olive
- thym, origan, ciboulette...

Recette

1. Faire sauter les aubergines et les courgettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates, arroser de vinaigre balsamique et saupoudrer de sucre. Mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Saler et poivrer.
3. Pendant ce temps, huiler un plat allant au four et y déposer le filet de pangasius. Saler, poivrer, parsemer avec les herbes et l'ail hachés. Mouiller avec le vin blanc. Enfourner à 180° pendant 10 minutes.
4. Servir le poisson sur la caponata avec des pâtes grecques.