

Filets de sandre sur lit de ratatouille

600 g de filets de sandre

retirer les arêtes éventuelles à l'aide de brucelles, couper en gros morceaux, les mettre au frais jusqu'au moment de les apprêter

Ratatouille

1 c. à soupe de beurre ou de margarine

1 c. à soupe d'huile d'olive

chauffer dans une casserole

1 oignon, finement haché

1 bouquet de persil, finement haché

6 feuilles de basilic, ciselées

½ c. à café de feuilles de thym

ajouter, étuver

1-2 poivrons rouges, en dés

2 petites courgettes (400 g env.), en dés

ajouter, étuver

1 dl de bouillon de légumes

ajouter, laisser frémir env. 5 min à couvert à petit feu (les légumes doivent rester croquants)

1 boîte de grains de maïs (340 g env.), égouttés

ajouter, laisser tout juste chauffer

un soupçon de sel
poivre du moulin

assaisonner les légumes

1 c. à soupe de beurre ou de margarine

incorporer, réserver les légumes à couvert

3 c. à soupe de pignons

rôtir à la poêle sans adjonction de graisse, retirer

Poissons

huile d'olive ou autre

chauffer dans la même poêle

½ c. à café de sel

assaisonner le poisson et le rôtir, par portions, env. 2 min en le retournant avec précaution

Présentation: Dresser la ratatouille et disposer les tranches de sandre par-dessus. Parsemer de pignons rôtis.

Conseil

Autres poissons: darnes de brochet ou de cabillaud.

Accompagnements: pommes de terre nouvelles en robe des champs, pain frais ou riz créole.

