

FILET DE DAURADE, QUENELLES FARCIES À LA RATATOUILLE *et sauce au pesto, poivron rouge*

 Plat

 Quenelles



Nb. portions
4



Préparation
45 MIN



Cuisson
1 H



INGRÉDIENTS

- 4 quenelles natures Saint Jean
- 4 de filets de daurade
- 10 g de parmesan
- 1 oignon
- 3 poivrons rouges
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 30 cl d'huile d'olive
- 1 botte de basilic frais
- 40 g de pignons de pin
- 4 gousses d'ail
- Le jus d'un citron

RECETTE

PRÉPARATION

Préparer les poivrons rouges : Rincer 2 poivrons, les mettre au four entiers sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les nappant d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Les cuire une trentaine de minutes à 200°C en les retournant à mi-cuisson à l'aide d'une pince. Les laisser alors refroidir puis enlever la peau à l'aide d'un couteau ainsi que les pépins après les avoir coupé en deux. Les mixer dans un blender en ajoutant un filet d'huile d'olive ; saler et poivrer.

Préparer le pesto : Effeuille le basilic ; rincer les feuilles et les mettre dans un blender ; ajouter les pignons de pin, le jus de citron, l'ail haché et 5 cl d'huile d'olive. Mixer et ajouter de l'huile d'olive si nécessaire jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Préparer la ratatouille : Rincer, éplucher et découper l'oignon, la courgette, l'aubergine et le troisième poivron rouge en tout petits dés d'environ 5 millimètres. Dans un filet d'huile d'olive, faire revenir les oignons sans coloration, ajouter ensuite les aubergines puis les courgettes laisser cuire quelques minutes et ajouter le poivron ne pas cuire l'ensemble plus de 10 minutes. Ajouter une pointe d'eau si les légumes commencent à accrocher pendant la cuisson.

Évider les quenelles à l'aide d'un vide pomme sur toute la longueur et les farcir de ratatouille à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille. Napper de copeaux de parmesan et faire gratiner au four une quinzaine de minutes à 200°C à mi-hauteur.

Cuire les filets de daurade à la poêle avec un filet d'huile d'olive en commençant par le côté peau.

Servir sans attendre le filet de daurade accompagné d'une quenelle farcie, de pesto et de compotée de poivron rouge.