

PAR BODGAN TOPOLNICIANU

FILET DE LOUP DE MER À LA PROVENÇALE

Ingredients (pour 4 personnes)

2 filets de loup de mer
1 poivron rouge
2 patates douces
50 gr de carotte en lamelle
50 gr de courgette en lamelle
50 gr de carotte jaune en lamelle
5 tomates cherry
50 gr d'échalote émincée
80 gr d'huile d'olive
10 gr d'ail
½ botte de basilic
Romarin
Thym
1 dl de vin blanc
2 dl de bouillon de légumes
20 gr de beurre
Sel, poivre

Preparation:

Couper le poivron en cubes et le mettre à suer dans une casserole avec l'échalote, l'ail et 15 gr d'huile d'olive.

Faire cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter le vin blanc et laisser évaporer l'alcool.

Rajouter le bouillon de légumes et laisser cuire 10 minutes.

Mixer la sauce et la passer au chinois.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Éplucher les patates douces, les couper en cubes et les cuire avec dans de l'eau salée 20 minutes.

Mixer les patates, rajouter 20 gr de beurre et rectifie l'assaisonnement.

Cuire les carottes et les courgettes 5 minutes dans l'eau salée.

Les égoutter et les sécher avec du papier.

Saler, poivrer puis rouler les lamelles afin de former un cylindre.

Mixer le basilic avec 50 gr d'huile d'olive pendant 10 minutes.

Passer l'huile au chinois pour obtenir une huile verte aromatisée au basilic.

Assaisonner les deux filets de loup de mer avec un peu de sel et de poivre.

Dans une sauteuse, mettre le restant d'huile d'olive et laisser chauffer avec le thym et le romarin.

Placer les deux filets côté peau et cuire pendant 3 minutes.

Retourner et cuire encore 3 minutes.

