



PAR MME MAMBOURY - RÉSIDENCE LA PLAINE (GE)

POÊLÉE MÉDITERRANÉENNE, CROQUETTES DE POMMES DE TERRE AU GRUYÈRE, FILET DE BAR ET SAUCE VIERGE

Ingredients

(Pour 4 personnes)

4 poivrons de couleurs différentes
400 g de courgette
200 g d'aubergine
4 tomates
2 échalotes
600 g de pomme de terre
300 g de Gruyère
2 c. à s. de farine
1 oeuf
4 filets de bar
Sel, poivre
Huile d'olive
Huile de tournesol
Beurre

Preparation:

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée. Les égoutter, les laisser refroidir puis les écraser. Ajouter l'oeuf, la farine et le Gruyère et bien mélanger.
2. Laver et débiter les légumes en gros cubes. Ciseler l'échalote. Cuire chaque légume séparément à la poêle dans l'huile d'olive. Commencer par les poivrons. Poursuivre avec l'aubergine, la courgette, les tomates et les échalotes. Laisser les légumes mijoter ensemble dans une cocotte. Réserver au chaud.
3. Dans une sauteuse, mettre de l'huile de tournesol à chauffer et former avec des fourchettes des croquettes de pommes de terre irrégulières. Réserver au chaud.
4. Poêler les filets de bar dans une poêle avec du beurre et de l'huile jusqu'à belle coloration. Assaisonner.
5. Dresser la poêlée de légumes au milieu de chaque assiette, disposer les croquettes autour et mettre le filet sur les légumes côté peau. Servir avec une sauce vierge.