

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.