

Daurade royale aux légumes du potager confits



Pour 6 personnes :

3 daurades royales moyennes

7 ou 8 aubergines pas trop grosses

700g de tomates de variétés anciennes si possible

2 gros oignons doux

1 poivron rouge

1 poivron jaune

3 gousses d'ail

huile d'olive

8 grosses feuilles de basilic

3 brins de marjolaine

3 brins de thym frais

1 petits piments de force 3 ou 4 plus de précision ici

Sel et poivre du moulin

Couper les aubergines en gros dés et les faire frire à feu vif dans une quantité assez importante d'huile, elles doivent baigner dedans. Les débarrasser sur du papier absorbant.

Couper les poivrons en lamelles et les faire frire, à feu un peu moins vif, dans la même poêle. Les débarrasser aussi sur du papier absorbant.

Hacher le piment très fin.

Toujours dans la même poêle – dans laquelle on rajoute de l'huile d'olive si nécessaire – ajouter les tomates coupées en morceaux et épépinées – il y a très peu de pépins dans les variétés anciennes – ainsi que les piments hachés. Faire revenir à feu vif rapidement, juste pour les faire suer. Réserver les tomates et jeter l'eau qu'elles ont rendue.

Émincer les oignons, les faire frire mais pas trop, ils doivent être à peine dorés.

Hacher l'ail pas trop fin.

Ciseler le basilic et effeuiller thym et marjolaine.

Préchauffer le four à 200° convection naturelle.

Dans un plat en terre profond avec couvercle mettre une couche d'aubergines, une couche de poivrons, une couche d'oignons, une couche de tomates, ail et herbes. Saler et poivrer entre chaque couche si ce n'est déjà fait et recommencer une fois. L'ordre dans lequel on met les couches a peu d'importance.

Mettre le couvercle et enfourner pour 30 minutes à 200° puis 30 minutes à 180°

Pendant la cuisson des légumes vider et laver les daurades. Les saler et les poivrer. Les enduire d'huile.

Disposer les daurades dans un plat à gratin et disposer les légumes confits tout autour en vous aidant d'une écumoire. Cette dernière est utile pour ne pas écraser les légumes et éliminer encore un peu d'huile.

Enfourner à nouveau pour 20 minutes à 180°. Servir immédiatement à la sortie du four.

- Comme je vous le disais plus haut, ce plat est excellent également avec de la morue que l'on aura pris soin de dessaler. Il faut alors fariner les morceaux et les faire légèrement frire avant ainsi ils se tiennent mieux.
- On peut tout à fait préparer et cuire les légumes la veille. Il ne reste plus alors qu'à faire cuire le poisson, compter alors 5 minutes de cuisson en plus.
- Bien sûr, on peut faire ce plat avec des tomates de variété courante mais franchement ça n'a rien à voir au niveau du goût.
- On peut aussi mettre un minimum d'huile mais vous n'aurez plus des légumes confits et là encore, rien à voir au niveau du goût. Faites une diète le lendemain et, au moins, vous vous serez régalez surtout qu'en mettant les légumes sur du papier absorbant on élimine quand même une grande quantité d'huile, vous pouvez, aussi, changer deux fois de papier. Si on respecte ces étapes le résultat ne sera absolument pas huileux, je vous l'assure.