

## Filet de daurade au pastis

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Marinade : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de daurade  
500 g de petites pommes de terre grenaille  
2 petites courgettes  
2 oignons blancs  
1 boîte format 1/2 de tomates pelées  
2 citrons jaunes  
2 c à s de pastis  
4 c à s d'huile d'olive  
4 brins de basilic  
1 petit bouquet d'aneth  
Sel et poivre du moulin

Peler les pommes de terre, les mettre dans une casserole d'eau froide salée et cuire 20 mn environ.

Presser 1 citron et couper l'autre en quartiers.

Dans un bol mélanger le jus de citron, le pastis, l'aneth ciselé, 3 c à s d'huile, sel et poivre. Mettre les filets de poisson dans un plat creux et arroser avec la marinade. Faire mariner 15 mn au frais.

Pendant ce temps retirer les extrémités des courgettes et couper la chair en petits cubes. Peler les oignons et les ciseler grossièrement. Dans une sauteuse faire dorer les oignons et les courgettes dans le reste d'huile chaude. Ajouter les pommes de terre, les tomates égouttées, assaisonner et laisser mijoter 8 à 10 mn.

Égoutter les filets de poisson en réservant la marinade. Le saisir 3 à 4 mn dans une poêle antiadhésive chaude en les retournant à mi-cuisson. Déglacer la poêle avec la marinade. Disposer les filets de daurade dans les assiettes, entourer de légumes et napper d'un cordon de sauce. Décorer de basilic et d'un quartier de citron.

Vin conseillé : un Côtes-de-Provence rosé

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>