

Rougets poêlés crème de courgettes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 filets de rougets

2 courgettes

2 tomates

50 g de ricotta

1 c à s de jus de citron

16 olives noires (de préférence taggiasca variété italienne)

2 c à s de mayonnaise

1 dosette de safran en poudre

10 cl d'huile d'olive

4 feuilles de basilic

Sel et poivre du moulin

Couper les extrémités des courgettes lavées, les couper en 2 dans la longueur et les creuser avec une petite cuillère pour retirer les graines. Les plonger ensuite dans une casserole d'eau bouillante salée et cuire 15 mn. Les égoutter, les plonger dans de l'eau froide pour qu'elles restent vertes.

Une fois les courgettes refroidies les égoutter et les mixer avec 2 c à s d'huile d'olive et éventuellement un peu d'eau pour avoir une purée onctueuse. Assaisonner et réserver au chaud.

Dans un bol fouetter la ricotta avec quelques gouttes de jus de citron puis réserver. Dans un autre bol mélanger la mayonnaise avec le safran.

Couper les olives en gros éclats (j'ai mis des olives niçoises entières). Peler les tomates (je ne le fais jamais), les épépiner et concasser la chair. Assaisonner et ajouter 1 c à s d'huile d'olive. Mélanger.

Faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et saisir les filets de rougets 2 mn côté peau, les retourner délicatement et cuire 1 mn. Saler et poivrer.

Répartir la purée de courgettes dans les assiettes, poser 2 filets de rougets sur la purée, mettre une petite quenelle de ricotta sur le poisson et répartir la concassée de tomates, garnir avec un peu de mayonnaise. Décorer d'une feuille de basilic et servir aussitôt.

Vin conseillé : un Saint-Joseph blanc

J'ai mis plus de filets de rougets car ils étaient petits, de même pour la crème de courgettes suivant la grosseur de celles-ci il en faudra peut-être 1 de plus.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>