

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

ROULES D'AIGLEFIN AUX OLIVES, AMANDES ET L'HUILE D'ARGAN



Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 4 filets d'aiglefin ou (Cabillaud, sole)
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 30 g d'amandes effilées grillées
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 6 cuillères à soupe d'huile d'Argan
- Poivre
- Sel (facultatif vu que les olives sont salées)
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- Jus d'un demi citron jaune

Préparation :

Préchauffez le four à 200°.

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'argan, un peu de sel et une ou deux pincées de poivre. Mélangez le tout puis laissez de côté.

Epluchez et lavez les légumes. Coupez les pommes de terre et les carottes en petits morceaux.

Dans une cocotte, disposez les petits morceaux de légumes, couvrir d'eau, salez puis laissez cuire 20 min. Après cuisson, égouttez les légumes puis arrosez-les de sauce à l'huile d'argan que vous avez mis de côté.

Dans un hachoir, mettez les olives, les amandes grillées, la coriandre hachée, 3 cuillères à soupe d'huile d'argan et quelques pincées de poivre. Hachez le tout afin d'obtenir une pâte.

Prenez vos filets de poisson et à l'aide d'une cuillère à café, étalez dessus la pâte d'olives-amandes, roulez les filets puis disposez-les sur un plat allant au four. Arrosez-les avec 2 cuillères à soupe d'huile d'argan.

Cuisez les filets 10 min au four préchauffez.

Au moment de servir, disposer au milieu de chaque assiette les légumes puis coupez les filets de poisson garni en rondelles et disposez-les autour des légumes, parsemez le tout de quelques petites feuilles de coriandre s'il vous en reste. Servez et dégustez.