

Salade de rougets–barbets et tagliatelles de courgettes à la vinaigrette de tomate

Préparation 20 mn

Cuisson 4 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 grosse tomate bien mûre
2 courgettes
12 petits filets de rougets–barbets
1 c à s de vinaigre balsamique
1 c à s de jus de citron
2 c à s de basilic ciselé
1 c à s de persil plat ciselé
1 c à s de pignons
Quelques feuilles de basilic pour le décor
Huile d'olive
Fleur de sel et poivre

Peler la tomate en l'ébouillantant quelques secondes ou avec un épluche tomate. L'épépiner et couper la chair en dés.

Avec un économètre faire de très fines bandes de courgette et retailer ces bandes en tagliatelles. Les mettre dans un panier vapeur et cuire 3–4 mn pour qu'elles restent croquantes.

Faire chauffer 3 c à s d'huile d'olive dans une poêle anti–adhésive et saisir les filets de poisson à feu moyen pendant 3–4 mn, les réserver sur du papier absorbant. Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique, le jus de citron et les dés de tomates. Verser dans un bol et ajouter les herbes ciselées et de l'huile d'olive en quantité suffisante pour une vinaigrette.

Faire un nid de tagliatelles dans les assiettes et poser 3 filets de rougets–barbets. Arroser de la vinaigrette de tomate, assaisonner de fleur de sel et poivre, parsemer de pignons (je les ai grillés à sec dans une poêle) et de quelques feuilles de basilic.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>