

## Poisson au basilic enrubanné de courgettes



(pour 4)

*2 courgettes*

*3 cs d'huile*

*16 feuilles de basilic frais*

*4 filets de flétan ou de saumon (sauvage de préférence), sans la peau*

*1 cs de jus de citron frais*

Lavez les courgettes et retirez les bouts. « Rasez » -les dans le sens de la longueur en rubans avec un économiseur en Y.

Pour chaque filet de poisson, arrangez 5 tranches de courgettes sur une surface de travail, côte-à-côte, en les faisant se chevaucher de moitié. Huilez au pinceau, puis assaisonnez légèrement de sel et de poivre. Posez 2 feuilles de basilic au centre de chaque ensemble de courgettes.

Séchez le poisson avec une serviette de cuisine en papier, saupoudrez-le de  $\frac{1}{4}$  cc de sel et  $\frac{1}{4}$  cc de poivre et posez-le au centre des courgettes dans la direction perpendiculaire aux tranches. Déposez 2 feuilles de basilic sur le dessus, puis enrroulez les courgettes autour du poisson en superposant les bouts.

Faites chauffer 1 cs d'huile dans une poêle anti-adhésive et recouvrez-en bien le fond. Posez les paquets de poisson avec les faces à sceller en-dessous, dans l'huile. Huilez légèrement au pinceau le dessus des courgettes.

Couvrez la poêle et cuisez sur feu moyen, jusqu'à ce que le poisson soit juste cuit, environ 6 à 9 minutes, selon l'épaisseur des filets (le poisson continuera à cuire avec la chaleur résiduelle).

Transférez le poisson sur les assiettes. Ajoutez le jus de citron et l'huile restante dans la poêle. Assaisonnez avec du sel et du poivre puis versez cette sauce sur le poisson.

## Poêlée de pommes de terre aux olives et au citron



(pour 4)

*¼ tasse d'olives vertes dénoyautées  
500 g de petites pommes de terre à peau rouge, pelées ou non  
2 cs d'huile d'olive  
zeste d'un citron  
½ cc de cumin  
1 tasse d'eau  
sel, poivre  
¼ tasse de persil plat hâché grossièrement (facultatif)*

Ecrasez les olives avec la pointe d'un couteau.

Mélangez les pommes de terre avec l'huile, le zeste de citron, les olives, le cumin, ¼ cc de sel et ¼ cc de poivre dans une grande poêle. Ajoutez l'eau et portez à ébullition.

Couvrez la poêle et faites bouillir à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 à 12 minutes. Retirez le couvercle, et cuisez en remuant jusqu'à ce que l'eau s'évapore, 1 à 2 minutes. Servez saupoudré de persil.