



PRESSE DE ROUGETS AUX POIVRONS

Ingrédients : pour 4 personnes

12 filets de rougets

4 poivrons rouges

1 boîte de tomates confites surgelées (Picard)

Pour la marinade :

2 cuil. à soupe de sauce soja - 2 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool blanc

2 cuil. à soupe de sucre en poudre – 1 gousse d'ail écrasée

Pour la sauce : 1 cuil. à soupe de pignons ou d'amandes - un peu de basilic – de l'huile d'olive

Faire mariner les filets de rougets pendant 1 heure dans les éléments de la marinade auxquels on ajoute 2 cuil. à soupe d'eau. Recouvrir d'un papier film et maintenir au frais.

Couper les poivrons en 3 ou quatre lamelles, retirer les graines. Faire griller les poivrons rouges jusqu'à ce que la peau noircisse. Les placer dans un saladier et couvrir quelques minutes pour pouvoir ensuite les peler.

Recouvrir une terrine de papier film en laissant bien déborder. Déposer une couche de poivrons, puis de filets de rougets, enfin une couche de tomates confites. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Refermer le film sur la dernière couche, presser la terrine en vous servant d'une autre terrine un peu plus petite ou d'une barquette congélation et déposer un poids (ou une boîte de conserve) par-dessus. Placer au réfrigérateur au moins 3 heures.

Pour la sauce, hacher le basilic avec les pignons ou les amandes et ajouter progressivement un peu d'huile d'olive pour obtenir une consistance de vinaigrette. Saler et poivrer.

Démouler la terrine, enlever le papier film et servir des tranches entourées d'un cordon de sauce verte.

maptitcuisine.canalblog.com