



Filet d'églefin à la tapenade de tomates

Avec de la ratatouille et du riz



AIGLEFIN

Églefin, haddock, lieu, saint-pierre, ânon, habillot : ce poisson à la chair particulièrement fine se cache derrière bien des noms.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Tomate prune *



Aubergine *



Paprika



Tapenade de tomates



Filet d'églefin sans peau *

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

L'églefin appartient à la famille des gadidés, comme le cabillaud, auquel il ressemble beaucoup en termes de goût. Plus délicate, sa chair se détache en écailles. Comme c'est un poisson assez fragile, mieux vaut le préparer comme dans cette recette : cuit au four, puis servi sur une ratatouille. Il aura ainsi moins tendance à se morceler.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **filet d'églefin à la tapenade de tomates** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Préparez le bouillon pour la ratatouille.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détaillez la **tomate prune** et l'**aubergine**.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et le vinaigre balsamique noir, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



4 PRÉPARER LA RATATOUILLE

Ajoutez l'**aubergine**, le **paprika** et la moitié de la **tapenade de tomates**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à couvert 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que l'**aubergine** ait ramolli. Retirez le couvercle à mi-cuisson. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, salez et poivrez un côté du **filet d'églefin**. Retournez-le et tartinez l'autre côté du reste de **tapenade de tomates**. Enfournez 6 à 8 minutes.



6 SERVIR

Servez le **filet d'églefin** avec le **riz** et la **ratatouille**.

CONSEIL : Vous n'avez pas besoin de tout le riz basmati pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire tout le riz.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	40	85	120	170	210	260
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Tapenade de tomates (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	100	150	200	250	300	350
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	343 / 82
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	12,0	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !