



Ratatouille à l'églefin



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

huile d'olive
2 oignons (émincés)
2 gousses d'ail (émincées)
1 poivron jaune (épépiné et coupé en dés)
1 poivron rouge (épépiné et coupé en dés)
1 aubergine (coupée en dés)
1 courgette (coupée en dés)
1 poignée d'olives noires (émincées)
1 cube de bouillon de légumes
1 verre de vin blanc
4 tomates (coupée en dés)
sel et poivre
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
600 grammes de filets d'églefin
1 cuillère à soupe paprika en poudre
1 cuillère à soupe de farine

Méthode de préparation

- 1.** Dans une sauteuse, laissez chauffer de l'huile d'olive dans laquelle vous ferez blondir les oignons et l'ail. Ajoutez les dés de poivron, d'aubergine et de courgette. Faites revenir le tout. Ajoutez les olives, le cube de bouillon de légumes et le vin. Mélangez bien, et laissez réduire le vin. Ajoutez les tomates, le sel, le poivre et les herbes de Provence. Laissez cuire à découvert pendant 20 minutes.
- 2.** Séchez le poisson et assaisonnez-le généreusement de sel, de poivre et de paprika. Saupoudrez-le d'un peu de farine. Poêlez le poisson à l'huile d'olive. Retournez-le après 3 minutes et poursuivez la cuisson.
- 3.** Accompagnez-le de ratatouille