

La Marmite de Claude

PAVES DE SAUMON AUX PETITS LEGUMES

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

*4 pavés de saumon (ou autre pavé de poisson épais)
3 courgettes
3 tomates (cœur de bœuf)
1 aubergine
2 oignons
2 gousses d'ail
15 olives noires
huile d'olive
vinaigre balsamique
persil
sel et poivre*

RECETTE

*Monder, épépiner et couper les tomates en petits dés .
Éplucher les courgettes, enlever le centre avec les graines et couper en petit dés.
Couper l'aubergine en petit dés . Bien mélanger.
Couper les oignons finement .
Couper l'ail très finement .
Faire revenir dans une sauteuse les oignons pendant 5 mn, rajouter le mélange de légumes, l'ail, le sel et faire revenir pendant 15 mn en remuant de temps en temps pour ne pas laisser attacher .
Mettre les pavés à cuire dans une poêle avec 2 à 3 c à s d'huile d'olive chaude, environ 8 mn côté peau en réduisant le feu après 1 à 2 mn, puis 3 mn côté chair.
Rajouter dans la sauteuse les olives noires coupées en petits morceaux et la c à s de vinaigre balsamique, faire cuire encore 5 mn .
Rectifier l'assaisonnement.
Présenter avec quelques feuilles de salade et 2 à 3 tomates cerises .
Répartir du persil frais sur les légumes .*