Entrées froides aux produits de la mer

Pressé de mitonnée de légumes et filets de sardine

32 min **30 min** **2 min** **0** **297**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de sardine et la mitonnée de légumes

8 Filet(s) de sardines
 500 g **Courgette**
 500 g **Aubergine**
 500 g **Tomate(s)**
 250 g **Oignon(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 4 tranche(s) **Baguette(s)
de pain**
 4 tige(s) **Ciboulette**
 1 branche(s) **Thym**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la mitonnée de légumes

- 1 Laver et tailler en mirepoix les courgettes, les aubergines, les tomates et les poivrons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher et ciseler les oignons.
- 3 Éplucher et hacher les gousses d'ail.
- 4 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et faire dorer légèrement les oignons et l'ail haché.
- 5 Ajouter ensuite les dés d'aubergine et laisser cuire 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois.
- 6 Incorporer les poivrons et laisser cuire 3 minutes.
- 7 Ajouter les dés de courgette et attendre quelques minutes avant d'ajouter les dés de tomate.
- 8 Saler et poivrer puis laisser mijoter 5 minutes. Réserver au chaud.

Étape 2

Cuisson des filets de sardine

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, le thym,

du sel et du poivre.

- 2 Faire cuire les filets 2 minutes quand la poêle est bien chaude.

Étape 3

Finition et dressage

- 1 Faire griller les tranches de pain dans un toaster.
- 2 Déposer la mitonnée de légumes dans une verrine puis dresser des filets de sardine en équilibre sur la verrine.
- 3 Dresser une tranche de pain et une branche de ciboulette dans la verrine.
- 4 Décorer éventuellement avec une gousse d'ail en chemise dans la verrine et avec une noix de coulis de tomate sur l'assiette. Servir.