Dominic Moreaud

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.