



Filet d'églefin à la tapenade de tomates

Avec de la ratatouille et du riz



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Tomate prune *



Aubergine *



Paprika



Tapenade de tomates



Filet d'églefin sans peau *

Total : 30-35 min.

Famille

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

La chair de l'églefin s'effrite facilement donc mieux vaut le préparer comme dans cette recette : cuit au four, puis servi sur une ratatouille. De cette façon, il aura ainsi moins tendance à se morceler. Saviez-vous que le mot ratatouille provient d'un ancien verbe, tatouiller, qui signifie « remuer quelque chose » ? Prêt en un rien de temps, ce plat français est aussi parfait pour accommoder les restes de légumes. Et la tapenade de tomates permet de l'assaisonner à merveille.

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 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez la **tomate prune** et l'**aubergine** en petits morceaux.



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**. Enfourez 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
À ajouter vous-même						
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					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2883 / 689	461 / 110
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	14,2	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

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