

Filet de Merlan sur fine Ratatouille concassé de tomates et Réduction Balsamique

INGREDIENTS

- 300 g de merlan
- ½ courgette en brunoise très fine
- ½ aubergine en brunoise très fine
- 5 tomates pelées et épépinées
- 30 cl de vinaigre balsamique
- 30 cl d'huile d'olives
- ½ oignon ciselé très fin
- ½ poivron ciselé très fin
- basilic
- 1 gousse d'ail ciselée

Réduction Balsamique

Faire réduire le vinaigre balsamique à feu doux dans une casserole.

Fine Ratatouille

Faire revenir 4 tomates dans de l'huile d'olives, saler, poivrer et ajouter la moitié du basilic.

Laisser compétrer quelques minutes. Hors du feu, ajouter l'autre moitié du basilic. Réserver.

Faire revenir l'oignon, le poivron puis l'ail dans de l'huile d'olives. Ajouter la tomate restante en petits bouts. Réserver.

Faire revenir l'aubergine et la courgette dans de l'huile d'olives. Ajouter le mélange tomate / oignon et laisser mijoter 2 minutes. Assaisonner.

Rouler le merlan dans la farine, enlever le surplus en le tapotant. Cuire avec de l'huile d'olives.

Dresser l'assiette et ajouter un filet d'huile d'olives (eh oui, encore !)

