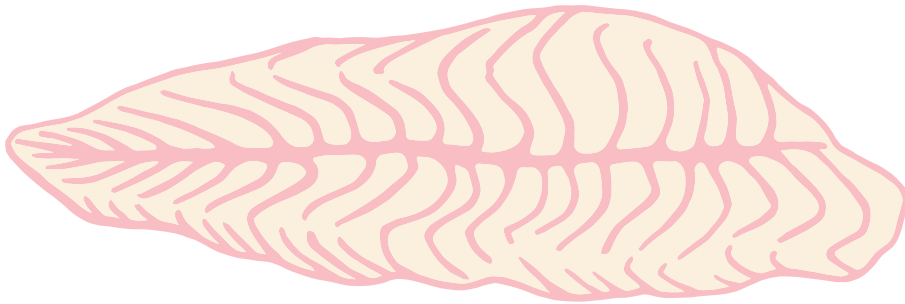
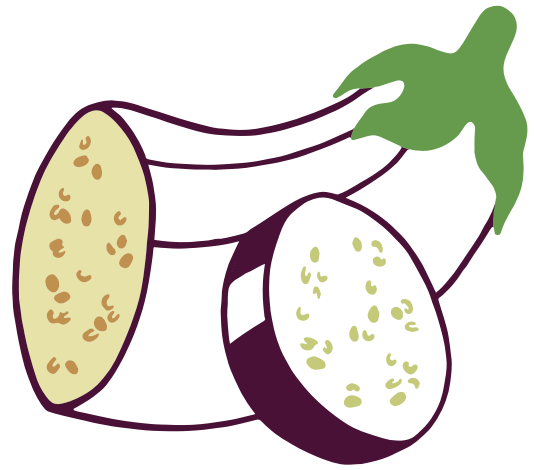


TAJINE DE POISSONS & MÉLI MÉLO DE LÉGUMES DU SOLEIL

PAR JULIEN PICARD · AU BISTRONOME



Méli Mélo de légumes du soleil, Crumble de Parmesan

Faites chauffer à feu doux une cocotte avec de l'huile d'olive, taillez des oignons et mettez-les dans la cocotte, taillez des poivrons rouges et ajoutez-les aux oignons, taillez des aubergines et ajoutez-les aux oignons/poivrons, taillez des courgettes et ajoutez-les aux oignons/poivrons/aubergines, taillez des tomates et ajoutez-les dans la cocotte au reste des légumes avec un verre de vin blanc, de l'ail, du thym, laurier, sel et poivre. Laissez compoter à feu doux.

Débarrassez dans un plat qui va au four.

Réalisez une pâte avec 100g de Parmesan râpé, 100g de farine et 100g de beurre doux.

Émiettez sur les légumes et mettez au four à 180° jusqu'à coloration.

Servez avec une salade.

Cette proposition peut être servie en entrée, en accompagnement de viande grillée (agneau par ex), ou en plat végétarien en grosse portion.

Tajine de poissons

Faites revenir à feu doux 2 càs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, une poignée d'olives vertes dénoyautées, 1 citron confit au sel concassé, 3 filets d'anchois et 1 càc de harissa. Ajoutez 1 boîte de tomates concassées, un peu d'eau et quelques pistils de safran.

Laissez compoter à feu doux 20 bonnes minutes.

Réalisez un distillat de safran : faites infuser dans 100g d'eau tiède 1g de pistils de safran.

Dans un ramequin à crème brûlée, mettez 1 pochon de préparation tomate, posez dessus 2 filets de soles salés enroulés sur eux-mêmes avec de la coriandre à l'intérieur.

Versez un petit filet d'huile d'olive sur les filets de poisson. Posez sur le ramequin un disque de papier sulfurisé (de la même taille), froissé et mouillé.

Passez au four 10 à 15 min, à 180°.

Semoule pour tajine : Dans un saladier, mettez de la semoule moyenne et huilez-la. Ajoutez un citron coupé en deux et des branches de menthe. Coulez dessus de l'eau bouillante et laissez gonfler à couvert. Retirez la menthe, pressez le citron et égrenez la semoule à la fourchette.

Attention à la cuisson de poisson.

Elle dépend de la taille et du four et il ne faut pas trop le cuire.

AU BISTRONOME

19 rue Saint-Michel, Nancy

