

PAVÉ DE THAZARD À LA PROVENÇALE

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Cuisson du Thazard
4 x 175 g de pavé de thazard
3 c. à soupe d'huile d'olives
1 noix de beurre
Sel et poivre.

Provençale
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 tomates étuvées, retirer les graines et couper en dés
2 gousses d'ail hachées
3 c. à soupe oignons hachés
1 c. à soupe de persil frais haché
1/4 de tasse de vin blanc
2 c. à soupe de fumet poisson
Sel et poivre.

Méthode

Préchauffer le four à 350F.

Assaisonner les pavés de Thazard.

Dans une poêle, ajouter l'huile d'olive et le beurre, cuire les pavés 3 à 4 minutes de chaque côté. Mettre au four et terminer la cuisson environ 8 à 12 minutes.

Pendant ce temps préparer la garniture à la provençale.

Dans une poêle, ajouter l'huile d'olive, les tomates en dés, l'ail haché et cuire 2 minutes.

Ajouter le vin blanc et le fumet de poisson, réduire presque à sec. Saler, poivrer au goût. Ajouter le persil haché.

Dressage

Servir sur une couronne de courgettes grillées, Déposer un risotto aux légumes grillés, le pavé de Thazard et la garniture à la provençale. Terminer avec une branche de thym et de persil frais sur le Thazard. Sur chaque courgette, déposer une tranche d'olive noire et la garniture de tomate à la provençale en alternant.

À savoir

J'ai pris un risotto déjà prêt (de type bistro Uncle Ben's)



Chef C. Croze