

Parmentier de rougets aux olives

Préparation : 15 mn, cuisson : 10 mn.

Pour 4 personnes.

1 paquet de purée de fonds d'artichauts surgelée, 300 g de filets de rouget barbet, 3 c à soupe d'huile d'olive, olives noires dénoyautées, chapelure, 1 citron, 1 gousse d'ail, ciboulette, thym.

Frotter un plat en terre avec la gousse d'ail.

Dans une poêle, faire revenir les filets de rouget pendant environ 1 mn sur chaque côté, dans 1 c à soupe d'huile d'olive chaude. Les arroser du jus et d'un filet de citron. Saler, poivrer, saupoudrer de thym.

Faire décongeler la purée dans une casserole sur feu doux avec 1 c à soupe d'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Puis rectifier l'assaisonnement.

Allumer le grill du four à th. 6 (180°C).

Etaler la moitié de la purée d'artichauts dans le plat beurré.

Disposer dessus les filets de rouget. Parsemer de lamelles d'olives. Couvrir de la purée restante. Couvrir d'une fine couche de chapelure.

Arroser de 1 c à soupe d'huile d'olive. Mettre le plat sous le grill du four et le laisser gratiner en surface. Servir aussitôt avec une salade verte.

Conseils :

On trouvera aussi des filets de rouget surgelés, prêts à l'emploi (compter 4 ou 5 mn de cuisson, sans la décongélation). Les filets de rouget peuvent être remplacés par d'autres poissons blancs : sole, cabillaud, tacaud, merlan, limande, etc.

Pour la purée d'artichauts, préférer une purée surgelée plutôt qu'une boîte de conserve. Le résultat sera plus réussi.



Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.