

Filet de Sébaste, salade de tomate et poivron et sauce Piperade



4 Personnes



80 minutes

INGREDIENTS

Filet de Sébaste

- 4 filets de Sébaste (environ 120 g chacun)
- 20 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Salade tiède de tomate et poivron

- 2 tomates cœur de bœuf
- 2 tomates allongées
- 2 poivrons rouges
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès (QS)
- Sel, poivre

Sauce Piperade

- 3 poivrons rouges
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate mûre
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette (QS)
- Sel, poivre

PRÉPARATIONS

1. Préparation de la sauce Piperade

- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.
- Coupez les poivrons en lanières, épépinez-les.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, ajoutez les poivrons et la tomate concassée.
- Faites mijoter doucement 20 minutes jusqu'à obtenir une compotée.
- Mixez finement pour obtenir une sauce lisse, rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et une pointe de piment d'Espelette.

2. Salade tiède de tomate et poivron

- Coupez les tomates en quartiers et les poivrons en petits dés.
- Faites revenir doucement dans un filet d'huile d'olive avec l'échalote ciselée et l'ail haché.
- Déglacez avec un trait de vinaigre de Xérès.
- Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

3. Filet de Sébaste

- Assaisonnez les filets de Sébaste côté chair.
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Rôtissez les filets à l'unilatérale côté peau, en ajoutant le beurre en fin de cuisson pour nourrir le poisson.
- Gardez la chair bien nacrée et moelleuse.

Conseil de chef :

- Pour intensifier la saveur, vous pouvez rôtir légèrement les poivrons au four avant de les mixer dans la Piperade.
- Veillez à garder la chair du Sébaste juste nacrée : c'est ainsi que le poisson reste juteux et savoureux.
- Si vous souhaitez apporter une touche croquante, parsemez d'un peu de chapelure grillée à l'ail et au persil au moment du dressage.