

Aceitunas verdes con el Castellano



Ingrédients pour 4 personnes:

300 g d'Olives Manzanilla vertes *blai PERI*.
3 Filets de Daurade de 140 g.
2 bottes d'Asperges vertes.
150 g de Manchego.
2 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
1 botte d'aromates Ail, Thym, Laurier.
6 pincées de Sel fin.
6 pincées de Piment d'Espelette.

Préparation:

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 7).
- Retirer les arrêtes des filets de daurade et retirer la peau (ou demander à votre poissonnier de le faire), puis les tailler en aiguillettes.
- Dénoyer et couper les olives en 2 et le Manchego en petits dés.
- Peler toutes les asperges (retirer les petites feuilles vertes jusqu'à la pointe) et ôter la partie bois (partie blanche).
- A l'aide d'un économe rasoir ou d'une mandoline, tailler les asperges en fines lamelles sur la longueur.
- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorer le poisson assaisonné avec les aromates, puis les débarrasser sur une plaque allant au four.
- Assaisonner de piment d'Espelette et enfourner pendant 4 à 5 min.
- Remettre un filet d'huile d'olive dans la poêle et saisir rapidement les asperges.
- Les assaisonner de sel et de piment d'Espelette.
- Hors du feu, ajouter les olives et mélanger, puis incorporer les cubes de Manchego.
- Dresser les olives et les asperges dans une assiette creuse puis ajouter les filets de daurade.