

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 demandez à votre poissonnier de le faire), puis les tailler en aiguillettes.

Dénoyauter et couper les olives en 2 et le Manchego en petits dés.

Pointer 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 assaisonner 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.