

Eglefino Poma fregida amb Olives



Ingrédients pour 4 personnes:

Sauce au yogourt et au citron:

125 ml (1/2 tasse) de Yogourt nature, 10% de préférence.
30 ml (2 cuil. à soupe) de Ciboulette fraîche ciselée.
15 ml (1 cuil. à soupe) de jus de Citron.

Poêlée de pommes de terre aux olives:

640 g de pommes de terre.
1 gros Oignon, émincé.
30 ml (2 cuil. à soupe) d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
30 ml (2 cuil. à soupe) de Beurre.
280 g de Tomates cerises, coupées en deux.
60 g d'olivadas Arbequine *blai PERI*.
1 gousse d'Ail, hachée finement.
675 g de filets d'Eglefin, sans la peau.
30 ml de Ciboulette fraîche ciselée.
Sel et poivre.

Préparation:

Sauce au yogourt et au citron:

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Saler et poivrer.
- Réserver au réfrigérateur.

Poêlée de pommes de terre aux olives:

- Placer la grille dans le centre du four.
- Préchauffer le four à gril.
- Dans une grande poêle allant au four, faire revenir les pommes de terre et l'oignon dans l'huile et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, soit de 15 à 20 minutes environ.
- Saler et poivrer.
- Ajouter de l'huile au besoin.
- Ajouter les tomates, la pâte d'olive et l'ail: Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et réserver.
- Huiler, saler et poivrer le poisson et le répartir sur le mélange de pommes de terre.
- Cuire au four de 6 à 8 minutes selon l'épaisseur des filets ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Les servir garnis de sauce au yogourt parsemée de ciboulette.