

DAURADE AU FOUR PETITE RATATOUILLE ET SON CRUMBLE

PERSONNES : 4



Ingredients:

- Huile d'olive vierge extra PUGET
- 2 daurade de 500 gr
- 2 citrons
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de basilic
- Paprika
- Curcuma
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Crumble : 70 gr de farine + 30 gr d'HOVE PUGET + 30 gr de parmesan

Instructions:

1. Epluchez l'oignon rouge et les gousses d'ail, puis émincez-les. Epépinez les poivrons, parez à chaque extrémité les courgettes et l'aubergine. Taillez tous les légumes en petits cubes de 1 cm de côté.
2. Dans une poêle chaude avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra PUGET, faites revenir à feu moyen, les oignons, l'ail et tous les légumes séparément pendant 5 minutes. Rassemblez-les dans une cocotte, et laissez mijoter quelques minutes. Salez et poivrez puis, réservez au chaud.
3. Faites 3 incisions de biais de chaque côté des daurades et placez dans chacune des entailles 1/2 tranche épaisse de citron. Mélangez dans un bol 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra PUGET avec 1 cuillère à café de paprika, et 1/2 cuillère de curcuma. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez de chaque côté et enfournez-les 20 minutes à 160°.
4. Dans un bol, mélangez la farine, l'huile d'olive vierge extra PUGET, le parmesan et une pincée de fleur de sel jusqu'à l'obtention d'un crumble. Disposez l'ensemble à plat sur une feuille de papier cuisson. Enfournez 10 minutes à 200 degrés. Laissez refroidir puis émiettez grossièrement.