



FILETS DE PERCHES LOË EN TAPENADE SUR UN ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE AU BASILIC

INGRÉDIENTS

- 160 g (8 filets) de filets frais LOË LE NATURE sans peau
- 15 g de beurre
- 2 cs d'huile de pépin de raisin

La tapenade d'olives noires

- 300 g d'olives noires dénoyautées
- 2 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 80 g de câpres
- 6 cs d'huile d'olive LAKUDIA BIO Oliviers&Co
- 1 cc de thym ou d'origan séché
- 2 patates douces (env. 600 g)
- Gros sel
- 2 cs de crème entière
- 10 cs d'huile d'olive basilic Oliviers&Co
- ½ botte de basilic
- Fleur de sel et poivre blanc du moulin
- Poudre de piment d'Espelette

PRÉPARATION

Laver les patates douces sans les éplucher. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Compter 10 à 15 min. Égoutter (conserver un verre d'eau de cuisson), éplucher les patates douces puis écraser-les à la fourchette dans un saladier en ajoutant la crème et petit à petit l'huile d'olive au basilic. Pour une texture plus souple, alterner l'huile et l'eau de cuisson. Poivrer et rectifier en sel si besoin. Au dernier moment, ajouter le basilic finement ciselé et réserver au chaud au bain-marie.

Dans le bol d'un mixer, mettre les olives noires dénoyautées, les câpres, l'ail, le thym et le poivre. Commencer à mixer avec quelques pulsions pour mélanger tous les ingrédients. Ajouter progressivement l'huile d'olive en mixant à chaque fois pour lier l'ensemble et obtenir la texture désirée.

Préchauffer le four à 60°C. Enfourner en même temps vos assiettes, elles seront chaudes pour le repas.

Disposer les filets de perches sur du papier absorbant, saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer le beurre et l'huile de pépin de raisin. Lorsque le beurre est bien chaud, déposer les filets de perches. Cuire les filets 2-3 min de chaque côté. Déposer-les sur un plat, tartiner-les de tapenade et réserver au four jusqu'au moment de dresser.

Dressage

Poser un cercle à pâtisserie sur une assiette chaude, remplir d'écrasé de patates douce en tassant bien et démouler. Poser dessus harmonieusement deux filets de perches, arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de poudre de piment d'Espelette.

Trucs & astuces

Vous pourrez conserver au chaud l'écrasé de patates douces au bain-marie, en n'oubliant pas de filmer au contact. Et our un écrasé de patates douces aux accents du sud, ajouter une feuille de laurier, du thym et/ou du romarin à la cuisson.