

Filets de Rouget Ecrasé de Pommes de Terre

Une recette qui sent bon le Sud, rapide et très simple.



Ingrédients :

- Filets de rouget au moins 2 par personne

- Pomme de terre spécial Vapeur
- Olive noires dénoyautées
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Ustensiles:

- Cocotte-minute ou cuit-vapeur ou autre
- Presse purée
- Couteau cuisine
- Epluche légumes ou couteau économe
- Poêle

Préparation:

- Eplucher les pommes de terre
- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur
- Les écraser avec un presse purée
- Emincer les olives grossièrement avec un gros couteau
- Ajouter les olives aux pomme de terre
- Lier avec l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée
- Poivrer, saler ou pas car les olives sont déjà salées.
- Cuire les filets côté peau puis chair

Bon appétit!