



Poivron pointu, brocolini et plie



Plat principal



45 min.



4



INGRÉDIENTS:

- 4 grands filets de plie, pesant chacun 160 gr, dégradé
- 100 gr de beurre
- 400 gr de brocolini (bimi)
- 1 dl de bouillon de légumes
- 5 cl Gastrique ROYAL BELBERRY

Pour la tapenade :

- 400 gr de poivrons grillés à l'huile d'olive (piquillo)
- 40 gr de Parmesan râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 dl de vinaigre de poivrons rouges BELBERRY
- 1 petit oignon rouge râpez

PRÉPARATION:

- Faites chauffer la poêle avec le beurre. Faites-y frire les filets de plie. Retirez et gardez au chaud. Utilisez la même poêle pour le brocolini. Ajoutez-les au beurre et faites-les frire brièvement. Ajoutez le bouillon et la gastrique et couvrez. Faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Préparer la tapenade : réchauffer les poivrons du piquillo avec l'ail, le fromage et l'échalote. Transférer dans le mixeur avec le poivron rouge et mixer finement.

PRÉSENTATION:

- Versez un peu de tapenade dans l'assiette et disposez le brocolini sur le dessus avec les filets de plie.
- Terminez avec quelques anneaux de piquillo et des copeaux de parmesan.