



PAR MME MAMBOURY - RÉSIDENCE LA PLAINE (GE)

# POÊLÉE MÉDITERRANÉENNE, CROQUETTES DE POMMES DE TERRE AU GRUYÈRE, FILET DE BAR ET SAUCE VIERGE

## Ingredients

(Pour 4 personnes)

4 poivrons de couleurs différentes  
400 g de courgette  
200 g d'aubergine  
4 tomates  
2 échalotes  
600 g de pomme de terre  
300 g de Gruyère  
2 c. à s. de farine  
1 oeuf  
4 filets de bar  
Sel, poivre  
Huile d'olive  
Huile de tournesol  
Beurre

## Preparation:

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée. Les égoutter, les laisser refroidir puis les écraser. Ajouter l'oeuf, la farine et le Gruyère et bien mélanger.
2. Laver et débiter les légumes en gros cubes. Ciseler l'échalote. Cuire chaque légume séparément à la poêle dans l'huile d'olive. Commencer par les poivrons. Poursuivre avec l'aubergine, la courgette, les tomates et les échalotes. Laisser les légumes mijoter ensemble dans une cocotte. Réserver au chaud.
3. Dans une sauteuse, mettre de l'huile de tournesol à chauffer et former avec des fourchettes des croquettes de pommes de terre irrégulières. Réserver au chaud.
4. Poêler les filets de bar dans une poêle avec du beurre et de l'huile jusqu'à belle coloration. Assaisonner.
5. Dresser la poêlée de légumes au milieu de chaque assiette, disposer les croquettes autour et mettre le filet sur les légumes côté peau. Servir avec une sauce vierge.