



Filet de Lieu Noir au four et crumble de tomates

Crumble à la tomate et filet de lieu noir (pour 4 personnes)

- 4 filets de lieu noir
- 10 tomates mondées et épépinées
- 1 bouquet de basilic frais
- 125 g de parmesan à râper
- 125 g de beurre demi-sel en pommade
- 200 g de farine
- 50 g de chapelure
- 1 citron vert
- 1 branche de thym citronnelle
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1/ Placez les filets de lieu dans un plat à four.
- 2/ Epluchez le citron vert à vif, détaillez-le en morceaux et mettez-le dans le plat avec les filets de lieu.
- 3/ Ajoutez un filet d'huile d'olive et les feuilles du thym citronnelle sans la branche.
- 4/ Salez, poivrez et placez 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 200°.
- 5/ Taillez les tomates en gros dés et faites-les revenir très rapidement dans un filet d'huile. Salez et poivrez.
- 6/ Pendant ce temps, nettoyez le basilic et ciselez-le. Ajoutez-le aux tomates et ne faites plus recuire.
- 7/ Dans un saladier, malaxez le beurre avec la farine, le parmesan que vous aurez râpé et la chapelure. Il faut obtenir une pâte bien friable.
- 8/ Sur une plaque à four huilée, disposez des emporte-pièces que vous garnissez d'une couche de tomates, couvrez de pâte à crumble. Mettez +/-20' dans un four préchauffé à 200°.
- 9/ Servez le filet de lieu avec le crumble de tomate sur assiette.



Avocats gratinés au parmesan (pour 4 personnes)

- 2 avocats bien mûrs
- 1 échalote finement émincée
- 100 g de parmesan à râper
- 2 c à s de ciboulette hachée
- Le jus d'1 citron jaune
- Paprika
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1/ Dans une poêle, faites tomber l'échalote hachée dans un filet d'huile d'olive.
- 2/ Lorsque l'échalote est légèrement dorée, débarrassez-la et ajoutez-y la ciboulette, la moitié du parmesan râpé, poivrez et mélangez bien le tout. Laissez refroidir dans le saladier.
- 3/ Epluchez les avocats et coupez-les en tranches de +/- 2mm. Citronnez-les pour éviter qu'ils oxydent.
- 4/ Disposez-les dans un plat à four et recouvrez du mélange, terminez par le reste de parmesan et une pointe de paprika. Gratinez-les sous un grill bien chaud.
- 5/ Lorsque les avocats sont bien gratinés, sortez-les du four et servez-les sur assiette.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_filet-de-lieu-noir-au-four-et-crumble-de-tomates?id=8209806&emissionId=5931