



Involtini de poisson gratinés et pasta alla norma

Involtini (roulés) de poisson gratinés aux pistaches et citron (Pour 4 personnes)

- 4 filets de cabillaud (+/- 450 g)
- 150 g de chapelure
- 60 g de parmesan râpé
- 50 g de pistaches
- 40 g de raisins secs
- 30 feuilles de persil plat
- 30 feuilles de cerfeuil
- Le zeste de deux citrons jaunes non traités
- Le jus d'1 citron
- Huile d'olive extra vierge
- Une pincée d'origan
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 200°C (mode grill).

2/ Dans une poêle, faites sauter la chapelure avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'origan. Salez et poivrez.

3/ Mixez les herbes avec le parmesan et les pistaches. Ajoutez les raisins, l'huile d'olive, les zestes et jus de citron puis la chapelure aromatisée. Mixez jusqu'à obtenir une sorte de pesto sec et émietté (une sorte de panure).

4/ Salez les filets de poisson, aplatissez-les entre 2 feuilles de papier cuisson à l'aide d'une casserole. Etalez dessus une partie de la farce, roulez-les sur eux-mêmes et fixez-les avec un cure-dent. Procédez de la même façon avec le reste des ingrédients.

5/ Posez les roulés dans un moule huilé ou une plaque recouverte de papier film et posez le reste de chapelure aromatique dessus. Versez un filet d'huile d'olive, salez et faites cuire pendant 8 à 10 min.

6/ Servez les involtini chauds ou tièdes, coupés en deux.



Pasta alla norma (Pour 4 personnes)

- 320 g de tagliatelles
- 600 g de tomates pelées
- 200 g de ricotta salée
- 2 aubergines
- 12 feuilles de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 4 càs d'huile d'olive extra vierge
- Huile pour friture
- Sel

1/ Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, râpez la ricotta et gardez-la de côté.

2/ Lavez les aubergines et ôtez les extrémités, puis coupez-les en rondelles de 4 mm d'épaisseur.

3/ Mettez les aubergines dans une passoire, saupoudrez-les de gros sel, puis couvrez avec une assiette sur laquelle vous poserez un poids, de sorte à les presser. Attendez une heure jusqu'à ce que les aubergines aient éliminé toute leur eau.

4/ Pendant ce temps, préparez la sauce tomate. Dans une casserole, faites dorer les gousses d'ail dans un fond d'huile, puis ajoutez les tomates pelées. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient défaits.

5/ Ensuite, coupez le feu et ajoutez la moitié des feuilles de basilic frais.

6/ Rincez les aubergines à l'eau, essuyez-les à l'aide d'un torchon, coupez-les en morceaux et faites-les frire à la poêle dans de l'huile de friture. Lorsqu'elles sont dorées, disposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'huile.

7/ Mettez les 3/4 des aubergines dans une poêle avec quelques louchées de sauce tomate et, après avoir égoutté les pâtes al dente, ajoutez ces dernières et mélangez le tout à feu doux.

8/ Servez les pâtes et recouvrez avec la sauce tomate. Décorez alors avec le reste des aubergines, saupoudrez de ricotta et garnissez avec des feuilles de basilic frais.

Regarder la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_involtini-de-poisson-gratines-et-pasta-alla-norma?id=9192928&emissionId=5931