




FILET DE SÉBASTE ET ÉMINCÉ DE POIVRONS / BASILIC

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
Filets de Sébaste	2 pièces	4 pièces
Huile d'olive	2 cl	4 cl
Oignon(s) blanc(s)	1 pièce	2 pièces
Poivron(s) rouge(s)	1 pièce	2 pièces
Poivron(s) vert(s)	1 pièce	2 pièces
Poivron(s) jaune(s)	1 pièce	2 pièces
Basilic	½ botte	1 botte
Beurre	25 g	50 g



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. L'émincé de poivrons

- Epluchez le ou les oignons, les laver puis les émincer finement. Lavez et coupez les poivrons en quartiers puis retirez les pépins et les côtés blancs. Puis émincez finement les poivrons. Effeuillez le basilic et conservez les tiges et les feuilles séparément.
- Dans une casserole chaude, versez l'huile d'olive puis faire revenir le ou les oignons et les tiges de basilic. Laissez caraméliser puis ajoutez les poivrons. Si toutefois la préparation accroche, ajoutez un filet d'eau.
- En fin de cuisson, lorsque l'émincé de poivrons est fondant, rectifiez l'assaisonnement.

2. Les filets de Sébaste

- Vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes sur les filets.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et faire colorer le côté peau des filets en premier. Ajoutez le beurre puis retournez-les et arrosez les filets de l'huile de cuisson.

3. Le dressage

- Au moment de servir, hachez les feuilles de basilic puis mélangez-les à l'émincé de poivrons, puis disposez le tout dans une assiette et ajoutez le filet de Sébaste.
- Bon appétit !

