

Daurade à la cannoise

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1,2 kg; 3 courgettes; 1 aubergine longue; 1 boîte de tomates pelées de 250 g; 1 cuillerée à soupe de persil haché; 1 cuillerée à café de thym; 1 cuillerée à café de sucre en poudre; 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive; sel.

Faites lever les filets de daurade par votre poissonnier du Gourmet.

Choisissez les courgettes fermes et brillantes; grattez-les et lavez-les; épépinez-les si nécessaire. Coupez-les en petits dés. Epluchez l'aubergine que vous aurez choisie longue et mince. Rincez-la et coupez-la en dés également. Mettez les deux sortes de légumes dans une passoire. Saupoudrez-les de sel et de sucre et laissez-les dégorger pendant une demi-heure. Puis rincez et laissez égoutter.

Épépinez les tomates de la boîte et mixez-les avec leur jus, le thym et un peu de sel.

Déposez la moitié des dés de courgette et d'aubergine dans un plat à gratin rectangulaire. Saupoudrez de persil haché. Dressez les filets de poisson et recouvrez-les avec les légumes restant. Nappez avec le coulis de tomates.

Refermez le plat avec une feuille de papier d'aluminium et glissez au four préalablement chauffé à 220 degrés. Laissez cuire pendant 40 minutes. Quand la cuisson est terminée, versez, en petits filets, les 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive sur la surface du plat et servez aussitôt.