

Filets de Féra à la ligurienne

Pour 2 personnes

2 filets de Féra

2 petites carottes

1 petit fenouil

1 poignée de persil

1 cuil à café d'origan séché

1 litre d'eau

La sauce

1 œuf dur

1 cuil à café de câpres

8 olives vertes dénoyautées

1 gousse d'ail

1 poignée de persil plat

1 cuil à café de vinaigre balsamique

Huile d'olive

Epluchez l'oignon, les carottes et le fenouil, coupez-les en morceau et mettez-les dans une grande poêle à bord haut, ajoutez l'eau et les herbes, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 30 minutes.

Filtrez le bouillon (gardez les légumes), versez-le dans une casserole et faites le chauffer à feu doux puis faites pocher les filets de Féra 10 minutes dans ce bouillon. Quand le poisson est cuit essorez-le délicatement en l'épongeant avec du papier absorbant.

Préparez le sauce: Epluchez la gousse d'ail et émincez la grossièrement, coupez l'œuf dur en morceaux, rincez les câpres et les olives. Mettez tout ces ingrédients dans un mixer avec le persil et le vinaigre balsamique, ajoutez un filet d'huile d'olive et mixez pour obtenir une purée, ajoutez un peu d'huile d'olive pour l'assouplir, elle doit avoir la consistance d'un pesto.

Servez les filets de Féra accompagnés de cette sauce, des légumes ayant servit pour le bouillon et d'un peu de riz.

