Poissons

Darne de colin provençale

30 min	20 min	10 min	0	270
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 600 g **Filet(s) de colin**
- 200 g **Carotte(s)**
- 2 branche(s) **Céleri-Branche**
- 800 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 3 branche(s) **Thym**
- 1 **Poivre**
- 10 **Olives noires**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la sauce provençale

1. Eplucher les gousses d’ail et les détailler en lamelles.
2. Eplucher et émincer l’oignon.
3. Dans la sauteuse, les faire revenir sans coloration avec l’huile d’olive.
4. Eplucher les carottes et les tailler en brunoise.
5. Détailler les branches de céleri en petits dés.
6. Verser les légumes dans la sauteuse, saler, poivrer, mélanger et laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes.
7. Ajouter les tomates concassées et les branches de thym.
8. Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation des darnes de colin

1. Laver les darnes et les sécher sur un papier absorbant.
2. Retirer l’arête centrale et les quelques autres arrêtes visibles avec une pince à épiler.
3. Enrouler la darne sur elle-même comme pour former un

tournedos.

4. Les maintenir avec de la ficelle de cuisine.

Étape 3

Cuisson des darnes de colin

1. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un demi verre d’eau dans la sauteuse.
2. Déposer les darnes sur la sauce provençale.
3. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Retirer la ficelle de cuisine entourant les darnes de Colin.
2. Couper les olives noires en rondelles.
3. Répartir la sauce provençale dans 4 assiettes.
4. Déposer les darnes de colin sur la sauce.
5. Donner un tour de moulin à poivre sur le poisson.
6. Parsemer de fleur de sel et de rondelles d'olives.