



FILET DE TRUITE ET SA COMPOTEE D'AUBERGINES

Pour 4 personnes, il faut :

- 2 filets de truite (les nôtres faisaient 370g)
- 3 aubergines
- 1 oignon
- quelques branches de romarin
- 2 tomates
- un poivron
- de sel, du poivre
- de l'huile d'olive

Laver les aubergines et les détailler en cubes. Emincer les oignons et découper le poivron en petits cubes.

Faire chauffer trois ou quatre cuillères d'huile d'olive au fond d'une cocotte. Y faire revenir l'oignon avant d'ajouter le poivron. Laisser cuire trois-quatre minutes avant d'ajouter les cubes d'aubergines. Remuer régulièrement pour que l'aubergine s'imbibe sur toutes les faces des parfums.

Au bout de dix minutes, ajouter les deux tomates pelées grossièrement et coupées en morceaux. Saler et poivrer, déposer quelques branches de romarin (j'utilise un filtre à thé pour éviter que les morceaux ne partent de partout). Couvrir et laisser mijoter au moins trois quarts-heure. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si cela "accroche" au fond.

Quelques minutes avant de servir, faire chauffer trente grammes de beurre dans une poêle et y déposer les filets de truite, côté peau. Cuire pendant trois minutes environ et finir la cuisson sur le côté chair.