

Espadon à la livournaise

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches d'espadon
4 filets d'anchois à l'huile
3 tomates moyennes
2 gousses d'ail
100 g d'olives noires
50 g de câpres
2 tomates séchées
Quelques brins de basilic
1 bouquet de persil
1 c à c d'origan
4 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Rincer les anchois à l'eau chaude pour les dessaler et les hacher. Peler les tomates (pas fait), les couper en 2 et les presser pour sortir les graines et l'eau. Les détailler en dés.

Hacher les tomates séchées.

Réserver 8 olives, dénoyauter et hacher le reste. Ciseler le persil. Hache l'ail une fois pelé.

Verser l'huile dans une grande poêle et ajouter les anchois, les tomates, les olives hachées, les tomates séchées hachées, les câpres, l'ail, le persil et l'origan. Poser les tranches d'espadon dans la poêle et cuire à feu vif 5 à 6 mn de chaque côté suivant l'épaisseur des tranches de poisson (j'ai cuit moins longtemps pour ne pas dessécher le poisson).

Assaisonner en fin de cuisson et garnir avec les olives entières. Servir parsemer de basilic.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>