

# Ratatouille refaçonée / Truite marinée à la verveine

## Ingrédients pour 4 personnes

2 truites arc en ciel ou 4 pavés de 110 g

### Marinade :

- 1 branche de verveine
- 20 cl de vinaigre à l'argousier (à réserver pour la confection des sauces ratatouille)
- 3 cuillères à soupe de miel de chataignier

### Ratatouille :

- 2 tomates
- 2 navets
- 2 courgettes moyennes
- 2 oignons blancs frais
- 2 betteraves
- 2 belles pommes de terre nouvelles
- Thym frais
- 15 cl d'huile de tournesol

### Sauces ratatouille :

- 16 olives noires de Nyons
- 1 branche de basilic vert et une de basilic violet
- 1 aillet frais
- 15 cl d'huile de colza
- le vinaigre réservé

### Epices et Condiments :

- Fleur de sel de Camargue
- Poivre local : baies de genévrier, sarriette, origan, gattilier ou poivre des Moines

### Matériel :

- 4 cercles à pâtisserie de 7/8 cm de diam.
- Une grande plaque de four
- Papier sulfurisé
- Fouet ou batteur
- Mixeur ou pilon
- Moulin à épices ou pilon

**Coût par personne :** 4,10 €

**Distance parcourue** par les ingrédients : 24 km

**Confectionnez un poivre local** avec les épices (sans le sel) à parts égales dans un moulin à épices ou au pilon  
Ajustez selon la saveur désirée

Lavez les **légumes ratatouille** sans les éplucher (légumes jeunes et bio), les feuilles de basilic et le thym frais  
Dénoyautez les olives  
Réservez

Levez les **filets de truite** si entières  
Otez la peau et les arrêtes des filets ou pavés  
Découpez en lanières épaisses de 7/8 mm env.  
Réservez dans un plat creux

### Marinade :

Mélangez 3 cuillères de miel au vinaigre d'Argousier  
Découpez finement les feuilles de verveine et ajoutez au vinaigre  
Recouvrez les lanières de truite avec cette marinade



**Epicerie Locavore**  
1, place Jacqueline Marval - 38000 Grenoble  
Tél. : 06 88 68 74 83 - <http://epicerie-locavore.fr>



**La Charrette Bio**  
<http://www.lacharrettebio.fr>  
lacharrettebio@gmail.com - Tél. : 06 58 14 72 09



Salez et poivrez  
Ajouter du vinaigre si besoin  
Laissez mariner au moins 20 mn en mélangeant une ou deux fois

**Ratatouille :**

Préchauffer votre four à 180°C  
Découpez tous les légumes en lamelles de 3 mm env., les tomates en tranches de 5 mm  
Plaquez tous les légumes séparément sur du papier sulfurisé, les arrosez d'huile de tournesol, de sel et de thym.  
Enfournez pendant 15 mn en surveillant la cuisson

**Sauce verte :**

Mixez (ou pilez) le basilic vert, le bulbe blanc de l'aillet, 10 cl du vinaigre réservé  
Allongez avec l'huile de colza jusqu'à l'obtention d'une sauce assez liquide.

**Sauce noire :**

Mixez ou pilez les olives de Nyons dénoyautés, le basilic noir, 10 cl du vinaigre réservé  
Allongez avec l'huile de colza jusqu'à l'obtention d'une sauce liquide.

Une fois les légumes cuits, les superposer dans des cercles de cuisine.  
Commencez par la pomme de terre et terminez par la tomate.  
Toutes les deux couches, étalez la sauce au basilic noir.

Retirez les cercles au moment de servir et proposez la sauce verte.



**Epicerie Locavore**  
1, place Jacqueline Marval - 38000 Grenoble  
Tél. : 06 88 68 74 83 - <http://epicerie-locavore.fr>



**La Charrette Bio**  
<http://www.lacharrettebio.fr>  
[lacharrettebio@gmail.com](mailto:lacharrettebio@gmail.com) - Tél. : 06 58 14 72 09

