

Sauce aux olives Méditerranéenne de Dominique Frérard

Dominique Frérard vous a réalisé une délicieuse **sauce aux olives** que vous pourrez accompagner d'un filet de poisson ou encore plus simplement de pâtes ou de riz. Une recette simple, rapide et tellement gourmande. Cette **sauce aux olives Méditerranéenne** vous transportera le temps d'un repas dans les calanques Marseillaises, fief de notre ambassadeur gastronomique. Cuisinée avec des **fregola sarda**, ces petites pâtes en forme de billes originaires de Sardaigne, cette sauce vous surprendra par son mélange de saveurs et de textures.

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 15 Min.

Ingrédients

- Olives noires confites dénoyautées Tramier
- Olives vertes dénoyautées Tramier
- Fregola sarda
- Huile d'olive vierge extra Bio
- Poivrons rouge et jaune
- 1 courgette
- 1 aubergine
- Tomates confites ou tomates fraîches émondées selon la saison
- Épices à curry
- Cumin
- Curcuma
- Épices en poudre Tandoori
- Bouillon de légumes ou de volaille
- Sel
- Poivre
- Beurre

Préparation

- Émincez en brunoise les poivrons, la

- courgette et l'aubergine
- Découpez les **olives vertes et noires** en rondelles
 - Hachez grossièrement les tomates confites au couteau
 - Faites cuire les **fregola sarda** entre 12 et 15 minutes puis égouttez-les
 - Chauffez l'**huile d'olive** dans une poêle profonde
 - Incorporez les dès de poivrons quand l'huile est bien chaude, mélangez
 - Ajoutez l'aubergine, mélangez à nouveau délicatement, puis la courgette
 - Déposez ensuite les morceaux de tomates confites
 - Et enfin **les rondelles d'olives vertes et noires**, mélangez une minute ou deux
 - Ajoutez les fregola sarda en fin de cuisson
 - Arrosez enfin d'un bouillon de légumes ou volaille, selon vos goûts, composé d'eau, de beurre et d'un cube de bouillon de légumes ou volaille.

Votre **sauce aux olives Méditerranéenne** est prête !

Vous la servirez, comme suggéré par notre chef avec un filet de poisson de votre choix, de daurade en l'occurrence comme vous pouvez l'observer sur la photo ci-dessous.

Nos autres suggestions de plats sublimés par cette sauce aux olives « maison » Méditerranéenne :

Œuf cocotte à la sauce aux olives méditerranéenne

Filet de boeuf en croûte, sauce aux olives méditerranéenne

Autres recettes de Dominique Frérard

Ceviche de langoustines, quinoa et pomelos

Carpaccio de St-Jacques et sa brunoise de légumes oubliés

Tian de Saint-Jacques

Tarte friande de langoustines

Travers de loup, ail noir et mousseline de topinambours