

Cuillère de rouget, courgette et tomate confite



10 cuillères



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



10 minutes



Facile

INGREDIENTS

3 filets de rougetes barbets
10 pétales de tomates confites
1 courgette
4 brins de basilic

6 c à s de vinaigre balsamique
4 c à s d'huile d'olive
fond de volaille

MATERIEL NECESSAIRE

10 cuillères gourmandes
1 mixeur

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Oter les extrémités de la courgette et la couper en gros morceaux.
- 2- Dans une casserole mettre les morceaux de courgette et couvrir d'eau puis ajouter 1 c à s de fond de volaille et cuire 5 min.
- 3- Egoutter les morceaux de courgette et les mixer avec les feuilles de basilic, assaisonner.
- 4- Dans une casserole faire réduire le vinaigre presque à sec.
- 5- Dans une poêle cuire les filets de rouget à l'huile d'olive, assaisonner et les couper en morceaux.
- 6- Dans le fond des cuillères mettre la purée et ajouter les morceaux de rouget puis déposer les pétales de tomates et un trait de vinaigre.

CONSEILS ET ASTUCES

On peut remplacer le rouget par du cabillaud, de la rascasse.

Alice Délice

