



BRUSCHETTA AU ROUGET

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
6 carrés*



GRAISSE
0,5 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 petits rougets barbets
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 baguette complète ou aux céréales de 250 g (pour 8 longues tranches taillées en biseau)
- 2 tomates
- 8 olives noires dénoyautées et coupées en tranches
- 1 ciboule ou cébette ciselée
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
- Quelques feuilles de basilic
- Sel fin, fleur de sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
30 min

1. Faites vider et écailler les rougets par votre poissonnier et demandez-lui de lever les filets. De retour chez vous, retirez délicatement les arêtes restantes à l'aide d'une pince. Salez légèrement les filets, enrobez-les de la moitié de l'huile d'olive et réservez au frais sur une assiette.
2. Plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, passez-les un instant sous l'eau froide, puis pelez les. Coupez-les en deux, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Egouttez-les dans une passoire pendant 10 minutes, puis mélangez-les avec les olives et la ciboule ciselée.
3. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Badigeonnez légèrement les tranches de baguette avec le reste d'huile d'olive et faites-les griller au four sur une plaque pendant environ 30 minutes. Elles ne doivent pas trop prendre en couleur, juste devenir croustillantes. Frottez-les légèrement d'ail et laissez-les refroidir.
4. Saisissez les filets de rouget 30 secondes de chaque côté dans une poêle antiadhérente sans matière grasse. Réservez-les sur une assiette et déglacez la poêle avec le vinaigre de Xérès. Avant qu'ils refroidissent, dressez les tranches de baguette sur 4 assiettes, recouvrez-les de tomates concassées. Posez un filet de rouget sur chaque bruschetta, versez le vinaigre de déglacage, par-dessus, décorez de feuilles de basilic. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin, et servez immédiatement en début d'un repas ou pour accompagner un apéritif.

L'ASTUCE DE CHEF

Les filets de rouget peuvent être remplacés par des filets de sardine ou de maquereau, ou même par des petits calmars poêlés rapidement sur feu vif.

[Télécharger la recette](#)

Références

- 1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
- 2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Brochettes de pastèques au saumon fumé

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon ou gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043205 - 09/2023

sanofi

Nous suivre

