



Poissons

Filet de rouget aux tomates et olives vertes



19 min **8 min** **11 min** **0** **330**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du rouget et cuisson des ingrédients

- 1 Fariner les filets de rouget et les réserver.
- 2 Hacher le persil, couper les olives et réserver.
- 3 Éplucher et hacher l'oignon très finement, éplucher l'ail et les mettre dans une poêle avec l'huile et l'anchois.
- 4 Faire revenir sur feu vif pendant 2 minutes.
- 5 Puis à feu moyen, ajouter les tomates concassées, le persil haché et les olives.
- 6 Continuer la cuisson pendant 3 minutes pour faire réduire la sauce.
- 7 Retirer la sauce du feu et réserver.

Étape 2

Cuisson du rouget

- 1 Dans une autre poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les filets de rouget et les faire dorer 1 minute d'un côté et 1 minute de l'autre.
- 2 Mettre les filets de rouget dans la sauce et remettre la poêle sur le feu.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le rouget

400 g **Filet(s) de rouget**
30 g **Farine**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

16 **Olives vertes**
300 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 **Anchois frais entier(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 verre(s) **Eau**

Ingrédients pour le dressage

2 c. à café **Persil frisé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 3 Ajouter l'eau et faire cuire 5 minutes à feu moyen pour compléter la cuisson des filets.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois cuits, saler, poivrer et servir les filets de rouget chauds.
- 2 Dresser les filets sur des assiettes, décorer avec du persil ciselé et servir.