



Poissons

# Filets de rouget à l'antillaise



**40 min** **20 min** **20 min**      **0**      **390**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les rougets

8 **Filet(s) de rouget**  
8 tranche(s) **Ananas**  
1 **Piment(s)**  
2 c. à soupe **Noix de coco rapée**  
100 g **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s) vert(s)**

## Étape 1

### Préparation des rougets

- 1 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Epépiner le piment et le hacher finement à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et y faire suer les oignons pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et le piment, puis mélanger.
- 5 Couper les tranches d'ananas en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur puis les ajouter dans la poêle. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre puis parsemer la noix de coco râpée. Mélanger et retirer du feu.
- 7 Badigeonner les filets de rougets avec le reste d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau à dorure. Faire chauffer un grill et y saisir les filets, environ 2 minutes sur chaque face. Assaisonner de sel et poivre.

## Étape 2

### Dressage

- 1** Couper le citron vert en deux puis en fines tranches à l'aide d'un couteau d'office. Dresser l'ananas dans des assiettes individuelles et disposer les filets de rouget dessus.
- 2** Décorer avec quelques rondelles de citron vert et déguster bien chaud.