

Rouget à la sauge en habit de lard fumé



Rouget à la sauge en habit de lard fumé

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 min

Pour 6 personnes

Ingédients

6 rougets barbets (150 g pièce) ; 12 belles feuilles de sauge ; 12 fines tranches de lard fumé ; 6 filets d'anchois à l'huile ; 6 brins de fenouil ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; poivre

Préparation

Faites nettoyer et vider les rougets par votre poissonnier. Retirez les foies des poissons et réservez-les. Allumez le gril du four. Ciselez les brins de fenouil. Dans un bol, écrasez à la fourchette les filets d'anchois égouttés avec les foies, ajoutez le fenouil. Remplissez la cavité des rougets de cette préparation. Badigeonnez les rougets d'huile au pinceau, poivrez et répartissez dessus les feuilles de sauge. Enveloppez l'ensemble dans les tranches de lard. Disposez les rougets enveloppés sur la grille du four et glissez dessous la lèchefrite tapissée de papier aluminium. Enfourez pour faire griller les rougets 3 min de chaque côté. Servez aussitôt.

Le bon accord vin

un tavel (rosé de la Vallée du Rhône).

Notes personnelles