

Rougets marinés au vin blanc



Rougets marinés au vin blanc

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 min

Pour 4 personnes

Ingédients

6 rougets barbets moyens, 1 oignon, 4 échalotes, 2 carottes, 50 cl de vin blanc sec, 3 brins de thym, 1 petit bouquet de persil plat, 1 petit bouquet de coriandre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 20 grains de poivre, sel

Préparation

Faites lever les filets des rougets par votre poissonnier. Essuyez-les avec du papier absorbant. Salez-les côté chair, mettez-les dans un plat, aspergez d'huile et retournez-les pour qu'ils s'imprègnent bien. Pelez l'oignon, les échalotes et les carottes. Taillez-les en tout petits dés. Mettez-les à revenir avec la moitié de l'huile dans une cocotte, 3 min en remuant. Ajoutez le vin, le thym et le poivre en grains, salez. Laissez ce bouillon sur feu doux 20 min. Ciselez les herbes. Ajoutez-les au bouillon en fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement. Dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile. Faites-y saisir 20 secondes chaque côté des filets de rouget en commençant par le côté peau. Egouttez-les (ils ne doivent pas être complètement cuits) et rangez-les dans un plat creux. Recouvrez-les du bouillon chaud qui finira de les cuire. Laissez refroidir à température ambiante, couvrez de film étirable puis mettez au frais 12 h. Servez froid mais non glacé.

Le bon accord vin

Un côtes-de-provence blanc

Notes personnelles