

Filets de rouget juste saisis et bohémienne de légumes à l'huile d'olive



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
200 grammes	Aubergines grillées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA	0097976
200 grammes	Courgettes grillées à l'huile en boîte 4/4 DEMETRA	0098654
20 pièces	Filets de rouget	~
150 grammes	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
QS	Poivre gris moulu en boîte 400 g DUCROS	0010327
200 grammes	Poivrons tricolores en lanières en boîte 5/1 COHEVI	0097354
10 grammes	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
QS	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
QS	Thym entier en boîte 165 g DUCROS	0010323
200 grammes	Tomate concassée en boîte 3/1 CIRIO	0022507

Étapes de préparation

- 1 Egoutter et tailler les légumes confits, réaliser le mélange. Egoutter la tomate concasser, puis assaisonner le mélange de légume confit avec la tomate et de l'huile d'olive l'ail, sel et poivre.
- 2 Réserver au chaud. Assaisonner les filets de rougets de sel, poivre et fleur de thym.
- 3 Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, marquer les filets de rougets (coté peau) et laisser la chaleur pénétrée la chair des filets
- 4 Dresser les assiettes avec la bohémienne de légumes, les filets de rougets, et un

4

filet d'huile d'olive.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Sancerre blanc AOC en bouteille 75 cl PIERRE PRIEUR et FILS DOMAINE DE SAINT-PIERRE