



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
M devise : Vite, beau et bon !*



Filets de rouget sauce vierge

Je sais que certains d'entre vous sont en vacances et quand on est en vacances, on n'a pas toujours envie de passer de longues heures en cuisine. Alors voici une recette très rapide et simplissime mais néanmoins raffinée : des filets de rougets sauce vierge.

La sauce est aussi excellente pour accompagner un poisson grillé au barbecue, enfin si la météo vous permet de sortir le barbecue, ce qui n'est pas le cas chez nous.

J'ai accompagné ces filets de rougets d'une purée de pommes de terre à l'huile d'olive et de tagliatelles de courgettes, juste poêlées dans un peu d'huile d'olive avec une gousse d'ail écrasée.



INGREDIENTS : 2 personnes

6 filets de rougets (ou plus suivant grosseur)
1 tomate
15 feuilles de basilic
1/2 citron jaune
Huile d'olive (de bonne qualité)
Sel, poivre

PREPARATION :

Eplucher et épépiner la tomate, la détailler en petit morceaux et la déposer dans un bol. Presser le demi-citron et verser le jus dans le bol. Y ajouter le basilic haché. Couvrir à hauteur d'huile d'olive, saler et poivrer. Couvrir le bol d'un film alimentaire et garder au réfrigérateur plusieurs heures. Il est préférable de faire cette sauce la veille afin que tous les arômes puissent se développer.

Poêler les filets de rougets dans un peu d'huile d'olive, la cuisson est très rapide, saler et poivrer.

Servir les filets de rougets avec la purée de pommes de terre et les tagliatelles de courgettes et la sauce vierge.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>