

Rougets à l'italienne

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 beaux filets de rougets
40 g de raisins secs
4 c à s d'huile d'olive
1 oignon
2 gousses d'ail
40 g de pignons de pin
2 c à s de câpres
40 g de petites olives niçoises
4 petites branches de tomates cerise
1 petit bouquet de basilic
2 branches de menthe ou de persil plat
Sel et poivre du moulin

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude 15 mn puis les égoutter. Faire dorer à sec les pignons dans une poêle antiadhésive. Les réserver.

Peler et hacher l'oignon et faire de même avec l'ail. Faire revenir l'oignon dans 3 c à s d'huile pendant 3-4 mn puis ajouter l'ail et cuire en remuant 1 mn. Ajouter les pignons, les câpres, les olives et les raisins secs. Poursuivre la cuisson 5 mn. Ajouter enfin les tomates cerise et assaisonner. Couvrir et cuire quelques minutes à feu moyen jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

Disposer les filets de rougets assaisonnés dans un plat à four et les arroser d'1 c à s d'huile d'olive. Ciseler la menthe et le basilic et les incorporer dans la sauce aux tomates cerise. Mettre le tout dans le plat à four sur et autour des filets de poisson et cuire à four préchauffé à 210° pendant 3-4 mn pour cuire les filets de rougets.

Vin conseillé : un Cassis blanc

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>