

Filets de rougets à la mode de Mougins

Préparation 30 mn (quelques heures à l'avance pour la compotée de légumes)

Cuisson 2-3 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 filets de rougets (adapter le nombre de filets en fonction de leur taille)

15 cl d'huile d'olive

100 g de courgettes

100 g de poivrons verts

100 g d'aubergines

100 g de tomates

50 g d'olives de Nice

50 g de câpres capucines (remplacées par 25-30 g de câpres au vinaigre)

3 filets d'anchois

10 g d'ail (remplacé par 6 g)

1 cl de Pastis

Tabasco

Sel et poivre

Assaisonnement pour le poisson :

40 g de fines herbes mélangées et finement ciselées et en égale quantité : basilic, cerfeuil (que je n'ai pas mis) coriandre, persil plat et aneth.

J'ai compté en fait 2 cuillères à soupe de chacune des herbes.

Quelques heures à l'avance préparer la compotée de légumes (penser à augmenter les proportions car celles données conviennent pour 3 personnes maxi , vous pouvez doubler pour 4 bons mangeurs) :

Peler les aubergines et les couper en dés de 1,5-2 cm. Couper les courgettes non pelées en dés également.

Peler les tomates (je ne l'ai pas fait mais je les ai épépinées), peler le poivron, ce n'est pas indiqué dans la recette mais les poivrons seront plus digestes (j'utilise pour cela l'épluche tomate un petit ustensile bien pratique), découper en dés de la même taille que les autres légumes.

Dans une poêle saisir dans 2-3 c à s d'huile d'olive les dés de courgettes et aubergines, j'ai également mis ceux de poivrons contrairement à la recette, trouvant que le poivron cuit est meilleur. Remuer de temps en temps et laisser cuire quelques minutes.

Dans un saladier mettre les légumes cuits avec les tomates, les filets d'anchois écrasés à la fourchette, ajouter l'ail finement haché, les olives dénoyautées (j'ai laissé les noyaux car les olives niçoises sont petites et je trouve que les dénoyauter les abîme), les câpres, le pastis, le reste d'huile d'olive (j'en ai mis un peu moins soit 5-6 c à s). Bien mélanger et saler et poivrer, ajouter quelques gouttes de tabasco. Remuer à nouveau, vérifier l'assaisonnement, puis couvrir et laisser reposer quelques heures à température ambiante ce qui va permettre le mélange de tous les parfums.

Au moment du service assaisonner les filets de rougets, les saupoudrer d'herbes que vous aurez ciselées au dernier moment, et cuire les filets dans une poêle antiadhésive côté peau avec quelques gouttes d'huile d'olive. Compter 2-3 mn de cuisson suivant l'épaisseur des filets. Répartir la compotée de légumes dans les assiettes, déposer les filets de rougets bien chauds dessus, parsemer généreusement avec le reste d'herbes et servir sans attendre.

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>