

ROUGETS BARBETS A LA PROVENÇALE

Jeudi 06 Juillet 2017

Du soleil dans l'assiette !



Rougets barbets à la provençale pour 2 personnes et 6pp- 5 sp par part

- 240 g de filets de rougets barbets *
- 100 g d'aubergines grillées décongelées Thiriet *
- 50 g de tomates confites surgelées Thiriet*
- 2 tomates *
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- 10 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 fois 50 sprays d'huile d'olive
- 2 échalotes *
- 1 petit bouquet de persil*
- 1 cuillère à café d'épices méditerranéennes
- 1 cuillère à café de persillade*
- sel poivre

Préparer une farce : échalotes et persil finement émincés, olives, tomates confites coupées en petits dés

Préchauffer le four 180 °

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé très légèrement huilé. Déposer les filets de rougets assaisonnés d'épices, de poivre et d'un soupçon de sel.

Sur chaque filet mettre une tranche d'aubergine recouverte d'un peu de farce.

A côté, rajouter les tomates coupées en 2 et recouvertes de persillade et assaisonnées sel poivre

Pulvériser le restant d'huile en répartissant bien sur chaque filet et les tomates

Enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt

Je sale peu les filets car les olives sont déjà très salées

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp 0 sp) –rougets barbets à la provençale (6pp- 5 sp)-100 g de couscous nature (3pp- 3 sp) -1 yaourt 125g chèvre 0 % (1pp- 2 sp) -1 pêche (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 10 sp

Excellent jeudi à toutes et tous