

Rougets en salade et tartines de tapenade

Préparation : 20 mn

Cuisson : 5 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 beaux filets de rougets (plus si les filets sont petits)

12 tranches de pain

2 gousses d'ail

12 tomates séchées

De la tapenade noire

Des petites olives de Nice

1 poignée de roquette

Des câpres

De la crème de balsamique

Huile d'olive

Thym frais

Sel, poivre

Vérifier que les filets n'ont pas d'arêtes et les assaisonner.

Arroser les tranches de pain d'huile d'olive et les faire dorer sous le grill du four puis les frotter avec les gousses d'ail pelées. Tartiner 6 tranches de tapenade et recouvrir les autres de tomates séchées.

Dans une poêle bien chaude saisir les filets de rougets côté peau quelques minutes à peine suivant la taille.

Mettre de la roquette sur les assiettes et l'assaisonner de crème de balsamique et huile d'olive, déposer les filets de rougets, décorer de thym et de câpres et présenter les tartines sur le côté avec les olives.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>