

Rougets à l'orientale

Préparation: 40 minutes, cuisson: 40 minutes.

Pour 4 personnes.

4 rougets de 175 g chacun ou 8 plus petits; 1 oignon; 5 tomates fraîches; 1 pincée de safran; 2 gousses d'ail; 1 bouquet garni comportant beaucoup de persil; 1 dizaine de graines de coriandre; 1 citron; 1 dl de vin blanc sec; 2 c à soupe d'huile d'olive; sel et poivre.

Faire bouillir une casserole d'eau; y plonger les tomates pendant quelques secondes; les rafraîchir sous l'eau froide; les peler; les couper en deux; les épépiner et les hacher; éplucher l'oignon et le hacher finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte; lorsqu'elle est chaude, y faire blondir légèrement les oignons; ajouter la tomate, le safran, le coriandre, le bouquet garni et le vin blanc; saler et poivrer; couvrir la cocotte et laisser cuire pendant 20 minutes.

Nettoyer les rougets : s'ils sont très frais, il est inutile de les vider; éplucher l'ail, couper les gousses en deux ou en quatre et en mettre un morceau dans chaque rouget.

Au bout de 20 minutes de cuisson des tomates, ajouter les rougets dans la cocotte, recouvrir avec la tomate et les laisser cuire doucement pendant une douzaine de minutes.

Placer alors les rougets dans un plat long; retirer le bouquet garni de la sauce; napper les rougets avec cette sauce et les laisser refroidir.

Servir les rougets bien froids en hors-d'œuvre avec les quartiers de citron.

On peut également servir ce plat chaud; il doit alors être présenté brûlant, avec un accompagnement de riz créole ou de riz pilaf.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.