

ROUGETS A LA LIBOURNAISE



Ingredients

Pour 6 personnes (ou 3 si les rougets sont très petits)

- 6 rougets nettoyés, écaillés et lavés
- 2 cuillères de persil haché grossièrement
- 5 ou 6 gousses d'ail frais épluchées
- 400 gr. de purée de tomates de
- 2 piments
- Sel, Poivre
- 4 cuillères d'huile d'olive

C'est un plat facile et rapide à préparer, mais le résultat est vraiment excellent.

Les rougets sont des poissons à la chair ferme et préparés à la libournaise avec des ingrédients tout à fait simples sont vraiment exquis. À essayer !

Verser l'huile d'olive dans une casserole avec les gousses d'ail et le piment.

Faire revenir doucement. Ajouter la purée de tomate, mélanger bien et assaisonner avec du sel et du poivre noir à peine moulu. Mélanger encore, réduire le feu, couvrir et laisser cuire pour une vingtaine de minutes.

Passé ce temps, ajouter les rougets et le disposer bien à l'intérieur de la marmite de sorte qu'ils soient recouverts par la sauce.

Continuer la cuisson à découvert et à flamme basse pour une dizaine de minutes.

Pendant la cuisson déplacer les rougets de temps en temps avec une fourchette en bois sans les tourner car ils pourraient se casser.

Passés les dix minutes, les rougets sont prêts pour être servis.

Déposez délicatement les rougets dans des plats individuels, parsemez de persil haché et ensuite couvrez avec la sauce de cuisson. Porter à table bien chaud et bon appétit ! ! ! ! !