Rougets barbets à la provençale, rattes au basilic

Des rougets entiers, des tomates cerises, du basilic et de l'huile d'olive.

Le rouget barbet est le poisson de roche de la Méditerranée : une chair fine, un goût marqué, une robe rouge magnifique. Rôti entier avec des tomates cerises, de l'ail et du basilic, il fait un plat d'été chic et simple à la fois. Nous le vidons et l'écaillons pour vous.



Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 20 min | Facile

Dans votre pack

Rouget barbet (200 à 300 g)	1 × 2 rougets barbets (200 à 300 g pièce), vidés, écaillés
Tomates cerises rouges barquette	1 pièce
Ail	1 filet de 3 têtes
Basilic Kenya	1 botte
Pommes de terre rattes	200 g
Citron jaune	50 g

À prévoir à la maison

Huile d'olive, fleur de sel, poivre.

Allergènes

Poisson.

La recette

1. Cuisez les rattes 15 minutes à la vapeur ou à l'eau salée.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les tomates cerises coupées en deux et l'ail écrasé dans un plat avec un filet d'huile d'olive.
3. Posez les rougets dessus, salez, arrosez d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron.
4. Enfournez 12 à 15 minutes.
5. Écrasez grossièrement les rattes avec de l'huile d'olive et le basilic ciselé, servez avec les rougets et leur jus.

Le mot du marchand

Le rouget cuit très vite : dès que la chair se détache de l'arête, il est prêt.

À table avec : *Un Bandol rosé ou un Cassis blanc.*