

## Rougets de la Méditerranée

Pour 4 personnes.

600 g de rougets, 4 belles tomates, 2 oignons, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 c de farine, sel, poivre de Cayenne, un rien de safran, un peu de persil haché fin, 1 dl d'huile d'olive.

Faire d'abord griller les rougets jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits.

Faire revenir dans l'huile les tomates épluchées et coupées en morceaux avec les oignons, les échalotes et la gousse d'ail hachés. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant une dizaine de minutes. Surveiller la cuisson et ajouter, si nécessaire, soit un peu de vin blanc, soit un peu d'eau. Lorsque la sauce est prête, y mettre les poissons. Laisser cuire à feu doux pendant un quart d'heure, après avoir ajouté la farine.

Laisser refroidir avant de consommer. Il est absolument indispensable d'utiliser l'huile d'olive, qui à l'avantage de ne pas se figer lorsqu'elle est froide.

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.