

Rougets aux anchois et aux olives

Pour 6 personnes.

Macération: 1 heure.

Préparation: 30 minutes, cuisson: 25 minutes.

6 rougets moyens; 6 tranches de pain de campagne; 1 citron; 1 verre d'huile d'olive; 3 c à soupe de farine; 1 oignon; 2 échalotes; 2 gousses raisonnable d'ail; 500 g de tomates bien mûres; 6 anchois au sel; 125 g d'olives noires; 1 bouquet de persil; fenouil pulvérisé; sel et poivre.

Couper le citron; le presser; écailler, vider, laver et éponger les rougets; les assaisonner de sel et de poivre; les saupoudrer d'un peu de fenouil pulvérisé; les arroser avec la moitié du jus de citron et un peu d'huile d'olive; les laisser macérer 1 heure.

Préparer les anchois: les laver sous le robinet d'eau froide afin de les débarrasser du sel qui les recouvre; lever les filets, les arroser d'un peu d'huile d'olive; éplucher les gousses d'ail et les échalotes; dénoyauter les olives. Mettre les filets d'anchois dans un mortier et les piler avec 1 gousse d'ail, 1 échalote, 2 c à soupe d'huile d'olive et la moitié des olives dénoyautées de manière à obtenir une pâte fine (on peut également passer tous ces éléments au mixer ou au hachoir électrique).

Eplucher et hacher finement l'oignon; hacher la 2ème échalote et la 2ème gousse d'ail; peler les tomates; les couper en quatre; retirer les graines et l'eau de végétation; couper la pulpe en petits dés.

Faire chauffer 1 c à soupe d'huile dans laquelle on fera blondir l'oignon et l'échalote hachés; quand ils commencent à dorer, ajouter la gousse d'ail, puis, avant que celle-ci ait fini de colorer, les morceaux de tomates; assaisonner de sel, de poivre et de fenouil pulvérisé; couvrir et laisser cuire à très petit feu.

Faire chauffer le reste d'huile dans la poêle; égoutter et fariner les rougets; les faire dorer dans cette huile chaude; les retourner à mi-cuisson.

Passer au chinois (passoire fine) la fondue de tomate qui doit être assez épaisse; ajouter également le reste des olives dénoyautées; remettre à cuire quelques minutes à petit feu.

Faire griller les tranches de pain de campagne sur les 2 faces et les tartiner toutes chaudes avec la préparation à base d'anchois; disposer ces tranches de pain sur un plat de service et poser sur chacune un rouget bien doré,

Délayer le reste de purée d'anchois-olives dans la fondue de tomate; en napper les rougets.

Laver, éponger et hacher le persil; en saupoudrer le plat; servir très chaud.



Clic sur l'image pour l'agrandir

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.