

Rougets au four

(recette légère)

Pour 6 personnes.

Préparation : 10 minutes, cuisson : 30 minutes.

6 rougets de grosseur moyenne; 1 c à café de fenouil en poudre; 5 c à soupe d'huile d'olive; 4 oignons moyens; 1 citron; 1 petit bouquet de persil; sel et poivre.

Eplucher les oignons; les émincer (les couper en rondelles fines); faire chauffer la moitié de l'huile et y mettre les oignons à revenir à petit feu pour qu'ils blondissent.

Couper le citron; le presser; vider et laver les rougets; les essuyer avec un gros torchon de façon à enlever les écailles; faire 2 incisions en biais sur chaque face des poissons; les assaisonner de sel et de poivre et les saupoudrer de chaque côté d'un peu de fenouil en poudre.

Faire chauffer le four à température moyenne; garnir avec les oignons blondis le fond d'un plat long allant au four; disposer les rougets côte à côte sur ce lit d'oignons; les arroser avec le reste d'huile et le jus de citron; glisser le plat dans le four et laisser cuire 20 minutes.

Laver et éponger le persil; le hacher.

Quand les rougets sont cuits, les retirer du four; les parsemer de persil haché et servir immédiatement dans le plat de cuisson.

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.