Filets de rouget au basilic
et leurs petits légumes à l'huile d'olive

Préparation : 5 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 6 personnes

12 filets de rouget barbet
6 mini courgettes longues
6 mini aubergines
6 tomates cerises rouges
6 tomates poires jaunes
6 mini potimarrons
Basilic frais
Huile d'olive
25 cl de fumet de poisson
1 cuillère à soupe de crème
Sel, poivre

Nettoyer tous les petits légumes, couper les courgettes et aubergines en éventail et faire sauter tous ces légumes séparément à l'huile d'olive avec sel et poivre (5 minutes). Attention à ne pas trop cuire les tomates.

Faire bouillir le fumet de poisson, ajouter la crème et le basilic frais haché. Laisser mijoter 5 mn et passer au chinois en finissant l'assaisonnement.

Cuire les rougets côté peau à l'huile chaude, saler, poivrer.

Cuisson très rapide, à surveiller (environ 1 mn).

Dresser deux rougets par personne, un assortiment de mini légumes et un trait de sauce basilic.

Ce mets s'accompagnera de préférence
avec un Châteauneuf-du-Pape rouge, jeune.