

Rouget gourmand

Plat principal

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 rougets
- 130 g de tomates séchées (ou confites) aux herbes
- 4,5 galettes de riz
- 1 gros oignon
- 240 g de riz complet
- Beurre, huile d'olive
- Sel



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45 min

Préparation :

1. Faire cuire les rougets 30 minutes à la vapeur et le riz complet 30 minutes dans l'eau bouillante.
2. Emincer l'oignon. Faire revenir et quand c'est translucide ajouter les tomates séchées et faire revenir encore 2 minutes. Retirer du feu.
3. Préparer les rougets : 1 rouget par personne. Récupérer les filets du rouget et les couper en morceaux. Bien enlever toutes les arrêtes. Assaisonner. Dans une galette, mettre le contenu correspondant à 1 poisson dans la galette et la refermer en ballotin. Répéter pour les 2 autres poissons.
4. Dans 1 demi-galette, déposer le mélange oignon+tomates et replier en cône. Répéter l'opération pour former 2 autres cônes.
5. Cuire 15 minutes au four préchauffé à 220°C.
6. Assaisonner le riz.
7. Servez sur un lit de riz.

Conseils :

- Les galettes de riz sont de très fines galettes translucides qu'on peut trouver en épicerie bio par exemple.
- Utiliser du riz complet pour un goût plus prononcé et donc une meilleure harmonie de goûts.
- Vous pouvez utiliser des feuilles de brick à la place des galettes de riz si souhaité.