Filet de Rouget et son Riz Sauté aux Asperges

Temps de Préparation : 15 minutes – Temps de Cuisson : 30 minutes – Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 filets de rouget**
- **500 g de riz long (ici un riz long naturellement parfumé d'exception de Camargue « Riz Canavere »)**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **quelques branches de basilic**
- **du citron**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Pendant ce temps là, éplucher et émincer finement les oignons.
3. Couper les têtes des asperges puis tailler en rondelles le reste.
4. Dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
5. Ajouter ensuite les rondelles d'asperges sans les têtes puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Mettre ensuite les têtes, saler et poivrer puis continuer la cuisson pendant 5 minutes.
7. En parallèle, égoutter le riz puis l'ajouter à la préparation oignons/asperges. Monter le feu et faire sauter le tout pendant une dizaine de minutes.
8. Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre. Y déposer les filets de rouget côté peau puis cuire 5 minutes jusqu'à une belle coloration de la peau.
9. Terminer la cuisson des filets de rouget en les tournant et en les saupoudrant de basilic ciselé, saler et poivrer.
10. Dresser en disposant du riz sauté dans une assiette, déposer deux filets de rouget et terminer par un gros filet de citron : c'est prêt !

    Grâce à cette recette, les saveurs du rouget ne sont pas dénaturées et elles se marient à merveille avec celles du riz sauté !
    Petite astuce s'il vous reste du riz sauté : le passer à nouveau à la poêle en y ajoutant des dés de jambon, cela fera un parfait plat pour le diner !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Tartine de Rouget au Pesto Rouge

Temps de Préparation : 20 minutes – Temps de Cuisson : 5 minutes – Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain complet ou de campagne**
- **4 filets de rouget**
- **300 g de tomates confites**
- **60 g de parmesan**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **2 feuilles de pain au sésame Sur le Sentiers des Bergers (facultatif)**
- **quelques branches de basilic**

1. Mixer les tomates confites avec le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte assez épaisse puis réserver.

2. Faire griller les tranches de pain et émietter les feuilles de pain. Réserver.

3. Une fois les filets de rouget écaillés et lavés, les saisir côté peau à la poêle pendant 5 minutes.

4. Tartiner généreusement le pesto sur les tranches de pain grillées, disposer deux bonnes pincées de miettes de feuilles de pain.

5. Déposer ensuite les filets de rouget grillés, assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'une branche de basilic puis servir sans attendre : c'est prêt !

   Je vous invite à accompagner ces délicieuses tartines d'une salade verte ou encore d'un velouté de saison.
   On oublie parfois à quel point le rouget est un poisson fantastique et ce mariage avec le pesto de tomate est à tomber !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !