

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 dîner ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Sticks de Poisson Panés

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **400 g de poisson (lieu noir ou cabillaud ou julienne ou celui de votre choix)**
- **1 oeuf**
- **de la farine**
- **de la chapelure**
- **des herbes hachées : basilic ou persil ou ciboulette (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Découper les filets de poisson en bâtonnets.
2. Placer la farine dans une assiette et faire de même avec la chapelure. Il est possible d'y ajouter des herbes hachées pour plus de saveurs.
Battre l'œuf puis le placer à son tour dans une assiette.
3. Saler et poivrer les bâtonnets de poisson.
4. Passer les bâtonnets dans la farine ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
5. Dans une poêle bien chaude, ajouter un morceau de beurre avec un peu d'huile.
6. Faire dorer les bâtonnets de poisson de chaque côté, les égoutter sur un papier absorbant : c'est prêt ! ☐

☐ Rien de mieux que des bâtonnets de poisson panés faits maison n'est-ce pas ?! Vous remarquerez que c'est très facile à réaliser ! ☐

On peut les déguster accompagnés d'un délicieux ketchup maison ou encore d'une salade verte de saison agrémentée d'un filet de jus de citron ! ☐



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 ! ☐

Brandade de Lieu Noir

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **600 g de filet de lieu noir**
- **50 cl de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de persil**
- **du parmesan râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
2. Pendant ce temps, mettre le lieu noir dans un plat en verre puis l'assaisonner d'un bon filet d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre.

3. Le mettre à cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant 5 minutes environ.
A la sortie les filets doivent s'effeuiller et être parfaitement cuit.
4. En parallèle, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition puis réserver.
5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer au moulin à légumes en alternant avec le lait chaud.
6. Incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
7. Émietter ensuite le lieu noir puis l'ajouter à la préparation avec l'ail et le persil finement hachés.
Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
8. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
9. Verser le tout dans un plat à gratin généreusement beurré puis saupoudrer légèrement le dessus de parmesan.
10. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à coloration de la brandade : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat est un réel coup de cœur ! On connaît tous la traditionnelle brandade de morue. Le lieu noir est une excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût assez fort de la morue. ☐

Il est également possible de varier les poissons avec notamment le cabillaud ou encore la perche ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Dos de Cabillaud Pané au Crumble Citronné](#)

Pour 4 personnes :

- **4 morceaux de dos de cabillaud (ou autre poisson : dos de lieu noir par exemple)**
- **50 g de farine**
- **40 g de beurre**
- **30 g de chapelure**
- **1 citron jaune bio**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre et du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Pour préparer la pâte à crumble citronnée : mélanger la farine avec la chapelure et les zestes de citron.
Saler et poivrer.
3. Ajouter ensuite le beurre fondu puis mélanger à nouveau le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance sablonneuse assez fine.

4. Dans un plat allant au four et généreusement huilé, déposer les dos de cabillaud puis les retourner de manière à les huiler également.
5. Saupoudrer et recouvrir les dos de pâte crumble citronnée.
6. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien coloré. Assaisonner avec le sel au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Alors là, cette recette c'est le coup de cœur assuré ! ☐ Pour ma part, j'ai servi ces dos de cabillaud avec du riz basmati auquel j'ai rajouté des oignons revenus : un délice ! ☐

Comme indiqué dans les ingrédients de la recette, vous pouvez varier les poissons : cabillaud, lieu, perche... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Bruschetta : Brandade de Morue, Tomates et Olives](#)

Pour 4 personnes :

- **4 grosses tranches de pain**
- **170 g de brandade de morue ([ici une brandade de morue artisanale et d'exception Azaïs Polito](#))**
- **1 barquette de tomates cerises**
- **1 dizaine d'olives noires à la Grecque**
- **1 gousse d'ail (type ail rose de Lautrec)**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **poivre**

1. Préchauffer le four en mode grill entre 200 et 220°.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson puis enfourner pendant 5/10 minutes jusqu'à ce qu'elle colorent légèrement. Retirer du four.
3. Mettre le four à 210° en chaleur tournante.
4. A l'aide de la gousse d'ail, frotter un côté des tranches de pain grillées.
5. Sur chaque tranche, étaler une cuillère à soupe de brandade de morue.
6. Couper les tomates cerises en deux puis disposer ensuite sur les tranches.
7. Tailler les olives en petits morceaux puis les disposer entre les tomates.
8. Enfourner le tout pour 15/20 minutes de cuisson, sortir du four puis saupoudrer de ciboulette finement ciselée, un peu de poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Le mariage morue/tomate/olive est à tomber ! Servir ces bruschettas tièdes accompagnées d'une salade verte de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Salade de Pâtes Penne à la Truite des Pyrénées

Pour 6 personnes :

- **500 g de pâtes penne**
- **4 filets de truite des Pyrénées**
- **1 sachet de court-bouillon aux légumes et vin blanc (Maggi)**
- **1 gros oignon doux (type Lézignan ou Mulhouse)**
- **1 boîte de maïs doux**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le sachet de court-bouillon puis le laisser se dissoudre.
2. Plonger les filets de truite durant 15 minutes. Les essorer et réserver au frais.
3. Dans une autre casserole d'eau bouillante, ajouter les pâtes puis les laisser cuire durant une dizaine de minutes. Les essorer et réserver.
4. Émincer finement l'oignon puis réserver.
5. Dans un saladier, verser les pâtes froides avec le maïs et les oignons émincés. Émietter ensuite les filets de truite.
6. Agrémenter le tout avec une mayonnaise maison ([recette ici](#)) : c'est prêt ! ☐

☐ Une jolie petite salade à déguster à n'importe quelle saison. Il est possible de rajouter une multitude produits de saison pour plus de gourmandises ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tagliatelles de Courgettes au Mirepoix de Poulpe

Pour 2 personnes :

- **4 courgettes**
- **300 g de sauce mirepoix de poulpe ([ici une sauce mirepoix de poulpe artisanale Azaïs Polito](#))**
- **sel, poivre**

1. Mettre à bouillir de l'eau dans une grosse casserole avec une poignée de gros sel.
2. Dans une autre casserole, faire chauffer à feu doux le mirepoix de poulpe en ajoutant un verre d'eau puis laisser réduire.
3. Laver les courgettes puis à l'aide d'un économe, éplucher toute la courgette jusqu'au centre pour obtenir de fines tranches qui seront semblables à des tagliatelles.
4. Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
A la sortie, elles seront légèrement fondantes mais pas cassantes.
5. Dresser dans une assiette les tagliatelles, assaisonner légèrement puis y déposer le mirepoix de poulpe : c'est prêt ! ☐

☐ Le mirepoix de poulpe se marie avec une multitude d'accompagnements. On peut varier la recette en remplaçant la courgette par des pâtes, du riz, de la semoule, du quinoa ou encore de la purée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Sardines en Papillote

Pour 6 personnes :

- **24 sardines fraîches**
- **12 feuilles de papier aluminium**
- **2 gros oignons émincés**
- **1 citron non traité**
- **du beurre salé**
- **de l'huile d'olive**
- **des branches de thym**
- **du poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Sur une feuille de papier d'aluminium, déposer 2 sardines.
3. Déposer sur celles-ci de l'oignon émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive.
4. Assaisonner avec le poivre puis déposer une tranche de citron coupée en deux ainsi que des brins de thym.
Terminer en déposant une noix de beurre salé entre les deux demis tranches de citron.

5. Replier la feuille de papier d'aluminium en papillote.
6. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson puis enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt !
□
□ Ces délicieuses sardines se dégusteront telles quelles ou bien avec une bonne mayonnaise maison !
([Recette ici !](#)) □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Crème ou Sauce à la Moutarde

Pour 1 sauce à la moutarde :

- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (forte ou mi-forte)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **poivre**

1. Dans une casserole, mettre à bouillir la crème fraîche liquide.
2. Ajouter les moutardes et assaisonner en poivre.
3. Laisser mijoter en remuant constamment pour que la préparation n'accroche pas.
4. Une fois la sauce épaissie : c'est prêt ! □

□ Cette sauce à la moutarde accompagnera à merveille des grillades ou encore un gratin de pommes de terre ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rillettes de Sardines Faciles et Rapides

Pour 6/8 personnes :

- **3 boîtes de sardines à l'huile**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne (en grains)**
- **225 g de fromage frais (type Saint-Môret)**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **le jus d'un demi citron**
- **poivre**

1. Égoutter les sardines à l'huile.
2. Dans une assiette, émietter les sardines à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le fromage frais avec la moutarde puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
4. Ciseler finement la ciboulette puis l'ajouter à la préparation avec le jus de citron.
5. Assaisonner en poivre puis mélanger à nouveau : c'est prêt ! ☐

☐ Ces rillettes se dégusteront accompagnées d'un bon pain de campagne à l'apéritif ou en entrée fraîche.
☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Roulé Truite Fumée (ou Saumon Fumé) au Tartare

Pour 6/8 personnes :

- **4 tranches de truite fumée (ou saumon fumé)**
- **250 g de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)**
- **1 boîte d'œufs de lump**
- **Poivre**

1. Disposer une tranche de truite fumée sur une grande feuille de film alimentaire.
2. Étaler le tartare sur l'ensemble de la tranche, d'une épaisseur d'1 cm puis assaisonner en poivre.
3. Rouler délicatement la tranche en ne la serrant pas trop.
4. Rabattre ensuite le film alimentaire puis pincer les deux extrémités et rouler le tout pour faire un boudin bien serré.
5. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum.
6. Avant la dégustation, ôter le film alimentaire puis découper de belles tranches d'une épaisseur de 1/2 cm.

7. Déposer quelques œufs de lump sur l'une des faces de chaque tranche.

8. Dresser dans une assiette et c'est prêt ! ☐

☐ Il est également possible de saupoudrer les tranches avec de la ciboulette finement ciselée. ☐
Idéales pour des apéritifs improvisés ou tout simplement en guise d'entrée fraîche et rapide ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Courgettes Crème Soja

Pour 4 personnes :

- **4 grosses courgettes (différentes couleurs si possible)**
- **1 brique de soja cuisine**
- **des herbes de Provence**
- **sel et poivre**

1. Laver, peler puis couper les courgettes en rondelles épaisses.
2. Les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
3. Dès la fin de la cuisson, les égoutter.
4. Servir les courgettes bien chaudes puis verser de la crème de soja par dessus en saupoudrant d'herbes de Provence.
5. Assaisonner généreusement en sel et en poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de rajouter des lardons pour en faire un plat unique mais elles pourront accompagner parfaitement une grillade ! ☐

Un vrai délice avec très peu de calories, quoi demander de plus ? ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

