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 ro	uget ne sont pas	dénaturées e	t elles se ma	arient à merve	ille 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 ! \sqcap



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