

Croustillants de rougets à la méditerranéenne

- 8 filets de rougets barbets
- 4 feuilles de brick
- 1 cuillère à soupe de tapenade
- 1 poivron rouge
- sel, poivre et huile d'olive.



■ Cette recette associe la finesse du rouget avec le croustillant de la feuille de brick. L'ensemble est parfumé par le poivron et la tapenade. C'est facile à faire, très « tendance », et surtout délicieux.

Servir : Immédiatement, avec un verre de Pessac Léognan blanc, et des courgettes

Variation

Remplacez le poivron par un peu d'oignon fondu.

■ Brûlez la peau du poivron sous le grill du four ou sur le gaz, et éliminez-la. Epépinez et coupez le poivron en 8 lanières.

■ Rincez les filets de poisson, et essuyez les dans du papier absorbant.

■ Coupez les feuilles de brick en 2, et badigeonnez les d'huile d'olive de chaque côté, à l'aide d'un pinceau.

■ Salez et poivrez le poisson. Coté chair, disposez une fine couche de tapenade, et une lanière de poivron. Enroulez les ensuite dans une demie feuille de brick.

■ Poêlez les feuilletés de chaque côté, en commençant par le côté ouvert de la feuille de brick, jusqu'à ce qu'il soit bien dorés et croustillants.

Conseils

Le poisson ne doit pas être trop cuit. Attention avec le sel, la tapenade est déjà salée