

FILETS DE ROUGET ACCOMPAGNÉS DE CHANTERELLES

Ingrédients :

- Quelques filets de rouget
- Une poignée de chanterelles
- La moitié d'une échalote
- Le jus d'un demi citron vert
- Quelques brins de persil
- Un filet d'huile d'olive

Recette :

1. Faites mariner les filets de rouget dans un mélange d'huile d'olive et de citron vert pendant une demi-heure.
2. Pendant ce temps, nettoyez les chanterelles dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Lavez et hachez le persil. Hachez très finement les échalotes.
3. Bien mélanger les champignons, le persil et les échalotes.
4. Ensuite, faites cuire séparément les filets de rouget et les chanterelles dans un cuit vapeur ; je cuis presque toujours mes aliments au cuit vapeur : c'est bien meilleur pour la santé et les saveurs !