

FILETS DE ROUGET ET SA PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DE COURGETTES

Ingrédients (par personne) :

- 4 filets de rouget
- 1 pomme de terre à chair ferme
- ½ courgette
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- ¼ d'oignon blanc
- 1 cuiller à soupe d'aneth hachée

Recette :

1. Epluchez et découpez la pomme de terre en morceaux. Faites les cuire à la vapeur pendant 25 minutes.
2. Pendant ce temps, nettoyez et découpez la courgette en rondelles, épluchez et émincez l'oignon, ciselez l'aneth. Préparez les filets de rouget en parsemant par-dessus l'oignon et l'aneth.
3. Disposez séparément les morceaux de courgette et les filets de rouget dans le cuit-vapeur. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes.
4. Lorsque les pommes de terre et les courgettes sont cuites, mettez les morceaux dans un mixeur blender, ajoutez une cuiller à soupe d'huile d'olive puis mixez.
5. Disposez la purée dans une assiette ainsi que les filets de rouget.