



B A B A L I

## Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



### Rouget Hraimi

*Pour 4 personnes*

4 rougets,  
6 gousses d'ail,  
1/2 càc de paprika,  
1/2 càc d'harissa,  
1 càs de concentrés de tomates,  
1/2 càc de chapelure,  
Huile d'olive, sel, 1 citron



Lever les filets de rougets. Les réserver au froid.

Faire chauffer l'huile d'olive , ajouter l'ail pelé et les autres ingrédients sauf la chapelure. Ajouter un verre d'eau

Laisser mijoter sur feu vif, pendant 10 mn.

Ajouter la chapelure délayée dans de l'eau et déposer les rougets et laisser cuire 5 mn à feu doux.

Accompagner de légumes (pomme de terre, poivron rouge, courgette, aubergine) que vous aurez saisis dans de l'huile d'olive puis mis au four pendant 45 mn à 180 °C.

Couleur Kémia