

Tarte "santé" aux oignons nouveaux, filets de rouget grillés



adapté d'un vieux "Cuisine et Vins de France"

Pour 4 à 6 personnes

1 portion de pâte à tarte « santé » ou toute autre pâte de votre choix.

environ 1kg d'oignons nouveaux sans les tiges

50g de raisins secs et cranberries séchées mélangés

3 csoupe miel

1 csoupe huile olive

1 rouget par personne, en filets

1 csoupe huile olive

sel noir d'Hawaï (ou fleur de sel de Guérande à défaut)

sel, poivre QS

Etaler la pâte "santé" dans le moule et placer l'ensemble au frigo.

Préchauffer le four entre 180°C et 210°C selon vos habitudes pour cuire une tarte. Pour moi, mode "tarte 210°C" de mon four.

Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une sauteuse, y faire fondre les oignons coupés en 2 ou en 4 selon leur taille. Quand ils commencent à colorer, saler, poivrer, ajouter le miel, les raisins et les cranberries séchés, mélanger, couvrir, baisser le feu au minimum et laisser mijoter tout doucement encore 5 à 10 minutes, surveiller. Laisser refroidir légèrement avant de verser les oignons dans la pâte.

Enfourner pour entre 30 et 45 minutes selon la température choisie (30 minutes pour mon four).

5 minutes avant la fin de la cuisson de la tarte, chauffer à feu très vif une poêle à peine huilée et y faire griller les filets de rouget côté peau d'abord, puis les retourner et servir immédiatement avec la tarte. Saler, si possible au sel noir.