

Rougets sur lit de semoule pimentée

Préparation : 20 mn

Repos : 30 mn

Réfrigération : 2 h

Cuisson 5 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

12 filets de rougets-barbets (ou 18 s'ils sont petits)

300 g de semoule à couscous moyenne

600 g de tomates mures

1 poivron rouge

1 petit piment

2 oignons nouveaux

1 oignon rouge

50 g de raisins de Corinthe

50 g de raisins blonds moelleux

3 citrons

6 feuilles de menthe

1 bouquet de persil plat

Huile d'olive

Sel

Mélange cinq-baies

Mettre la semoule dans un saladier et l'arroser de 30 cl d'eau tiède salée, couvrir et laisser gonfler.

Épépiner les tomates, le poivron et le piment. Couper tomates et poivron en petits carrés, l'oignon rouge épluché en lamelles et émincer piment et oignons nouveaux.

Remuer la semoule à la fourchette et ajouter les légumes, les raisins, les herbes ciselées, le jus de 2 citrons, 6 c à s d'huile d'olive et du sel. Mélanger, couvrir et mettre au frais au moins 2 h en mélangeant de temps en temps avec une fourchette.

Poêler les filets de rougets dans un peu d'huile côté peau puis 2 mn côté chair. Laisser refroidir et réfrigérer dans du film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Pour le service mettre de la semoule dans les assiettes. Présenter les filets de rougets sur la semoule , parfumés du dernier jus de citron et de mélange cinq-baies.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>