

FICHE RECETTE

Filets de rouget
et écrasé de légumes





INGREDIENTS 2 personnes

- 2 rougets ouvets en filets
- 1 Brocolis pas trop gros
- 2 carottes
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de fromage frais
- 1 peu de lait
- 1 morceau de beurre (facultatif)
- Fleur de sel – Poivre au moulin



ÉTAPES

- Eplucher les pommes de terre et les carottes puis les laver et les couper en morceaux.
- Détailler le brocolis en bouquets les laver et les essorer.
- Cuire ces légumes qu cuit vapeur durant 20 minutes.
- Déposer les légumes dans un grand récipient et les écraser en purée.
- Mieux mélanger le tout et ajouter 2 cuillères à soupe de fromage frais
- Saler et poivrer et ajouter un peu de lait.
- Mélanger le tout soigneusement
- Ajouter un mince filet de lait dans le fond d'un plat allant au four
- Ajouter du comté râpé.
- Cuire au four durant une vingtaines de minutes à 180° c
- 5 minutes avant la dégustation, mettre un mince filet d'huile dans une poêle et faire cuire les filets de rouget durant 5 minutes.
- Servir une portion de légumes et les filet. déguster aussitôt

Une recette saine et facile à faire !