

ROUGET GRILLE A L'HUILE D'OLIVE



PRÉPARATION DES ROLIGETS GRILLES A L'HUILE D'OLIVE

Les **filets de rougets** sont simplement grillés avec un peu d'huile d'olive. Du sel et du poivre sont ajouté, un plat très simple.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

600 à 700 g de filets de rougets 3 cuillères à soupe d'huile d'olive De la fleur de sel Du poivre moulu

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Mettre le gril à chauffer sur un feu vif. Badigeonner les filets de rouget d'huile d'olive. Saler et poivrer les filets de rouget de chaque côté. Faire dorer les rougets 1 à 2 minutes de chaque côté. Servir arrosé d'un filet d'huile d'olive fraîche.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs Réf: 01292 6.49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

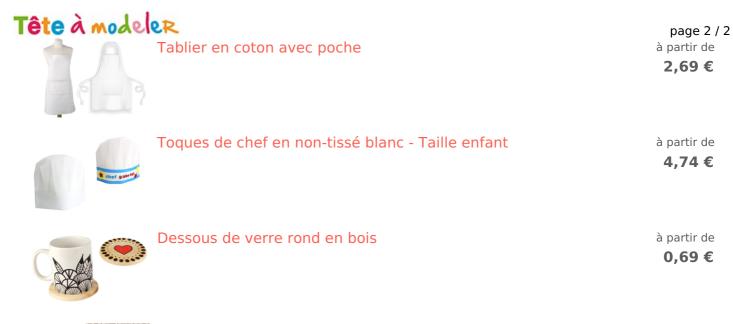
1,99€



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €





Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr