ROUGET GRILLE A L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION DES ROUGETS 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 €

Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr