

LES RECETTES

Rougets aux fruits rouges en salade au vinaigre de vin à la framboise

Pour 4 personnes :15 min de préparation et 3 min de cuisson.

Plat principal :

- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à la framboise
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 4 beaux rougets
- 250 g de mâche (ou autre salade à petites feuilles)
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g de groseilles
- 50 g de myrtilles
- 1 citron
- 3 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.



Faites nettoyer les rougets et levez les filets par le poissonnier. Salez, poivrez et coupez-les en lamelles ainsi que le zeste du citron.

Nettoyez les champignons et ôtez-en les pieds.

Lavez et égouttez les fruits et la salade.

Faites cuire 3 min le poisson, les champignons et le zeste de citron à la vapeur.

Fouettez vivement la moutarde, le vinaigre et l'huile.

Salez, poivrez et servez le tout nappé de sauce.