

Filets de rouget, jus de gambas

#unjourunerecette 17 - 5 avril 2020

Ingrédients (pour 2 personnes) :

*4 petits filets de rouget
6 gambas
1 oignon
2 carottes
2 gousses d'ail
2 tomates
1 verre de vin blanc
½ litre de bouillon de volaille
Thym
Sel, poivre*

Décortiquer les gambas et garder les têtes.

Faire revenir les têtes de gambas avec l'oignon, les carottes, l'ail et la tomate puis ajouter le vin blanc puis le bouillon de volaille.

Ajouter le thym, assaisonner et laisser réduire jusqu'à consistance souhaitée.

Cuire les rougets au four en les salant et poivrant avec un filet d'huile d'olive pendant environ 6 mn à 200°C.

