

Rougets marinés au vin blanc et aux aromates



Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Marinade : 12h

- 500 g de filets de **rougets barbets**
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de **thym**
- 1 **oignon doux** des Cévennes ou, si ce n'est pas la saison, un oignon rouge

Pour la marinade :

- 25 cl de **vin blanc sec** (Sauvignon par exemple)
- 5 cl de **vinaigre de vin blanc non aromatisé** ou de vinaigre de champagne
- 1 cuillère à soupe de **miel**
- 5 baies de **coriandre**
- 5 grains de **poivre noir**
- 1/2 cuillère à café rase de **sel**
- 2 **gousses d'ail** pelées mais entières

1. Lavez et séchez soigneusement les filets de rouget. Disposez-les dans un plat ou une terrine avec le thym, l'oignon en quartiers et le laurier.

2. Faire bouillir pendant 10 minutes les ingrédients de la marinade au vin blanc et verser sur les filets de poisson, qui vont cuire instantanément (ne pas faire cuire plus longtemps, les filets se déferaient)

3. Laisser refroidir puis entreposez au frais pendant 12 heures minimum.

<http://www.nataliakrskova.com/article-rougets-d-ete-rougets-marines-54535215.html>

