



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Rouget barbet et son tartare d'aubergine - poivron .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 aubergines
- 2 c.à.c de coriandre
- 2 c.à.c de cumin, sel et poivre
- 2 poivrons (rouge et vert)
- 3 c.à.c d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 4 filets de rougets barbet

- Couper les aubergines et poivrons en dés et réserver séparément
- faire revenir dans 1 c.à.c d'huile d'olive les poivrons et réserver
- Procéder de la même manière avec les aubergines
- faire revenir dans 1 c.à.c d'huile d'olive les oignons émincés, l'ail écrasé et les épices
- Lorsque les oignons commencent à dorer, ajouter les aubergines et les poivrons
- Laisser cuire une dizaine de minutes pour mélanger les saveurs
- Cuire les rougets à la vapeur au micro ondes 7 minutes à 600 Watts



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs