

ROUGETS PROVENÇAUX

Marseille / Nice

Préparation :

Peler les tomates, les épépiner, les couper en petits dés.
Peler et émincer l'oignon et une ou deux belles gousses d'ail.
Préparer un peu de concentré de tomate.
Variante « niçoise » : préparer quelques filets d'anchois.

Sauce de base :

Faire revenir l'oignon, ajouter les tomates. Quand l'ensemble commence à être fondant, ajouter un peu de concentré de tomate pour allonger la sauce. Selon la variante « niçoise », ajouter quelques filets d'anchois. Assaisonner et laisser commencer la cuisson (10 minutes).

Rougets :

Les enfariner et les faire dorer rapidement à la poêle (et non pas cuire...).

Assemblage :

Dans la sauce à peu près cuite, ajouter du vin blanc et, selon la variante « niçoise », quelques olives noires dénoyautées. Intégrer les rougets et laisser remonter en température à feu doux. Au bout de quelques minutes, couper le feu et on peut alors aller prendre un apéritif rapide avant d'ajouter un jus de citron et servir toujours bien chaud.

Se procurer :

Rougets,
Oignons blancs,
Une tomate moyenne par portion,
Concentré de tomates,
Vin blanc, Ail, Citron.
(Filets d'anchois, Olives noires dénoyautées).