

Rouget pour le barbecue

Ingrédients

Pour 4 personnes

feuille d'aluminium

crème à rôtir

sauce citron et huile:

1 citron, jus

6 cs d'huile d'olive

1 cs de persil, haché

1 cc d'origan, haché

1 cc de thym, effeuillé

1-2 gousses d'ail, pressées

sel de mer, du moulin

poivre

4 rougets, écaillés et vidés, (env. 1 kg au total)

quelques brins de persil, d'origan et de thym

un peu de farine

1 citron, coupé en quartiers, pour décorer



Préparation

Préparation: 15 minutes

Prêt en 15 minutes

1. Sauce: mélanger le jus de citron, l'huile, les herbes et l'ail, saler et poivrer.
2. Nettoyer les poissons à l'eau courante et tamponner avec du papier ménage. Retirer les nageoires latérales et entailler légèrement la peau deux fois de chaque côté à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Salet, poivrer et badigeonner de sauce à l'intérieur comme à l'extérieur. Disposer quelques brins d'herbes aromatiques à l'intérieur des poissons, saupoudrer légèrement de farine.
3. Badigeonner, au pinceau, la feuille d'alu de crème à rôtir, déposer sur la grille. Poser les poissons dessus. Selon leur taille et leur épaisseur, griller entre 10 et 15 min. Badigeonner régulièrement de sauce.
4. Servir chauds ou, comme le veut la coutume crétoise, tièdes. Accompagner du reste de sauce et des quartiers de citron.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 402 kcal; protéines: 50 g; lipides: 23 g; glucides: 0 g.