

RASCASSE EN COURT-BOUILON CREOLE



INGREDIENTS

- 2 Rascasses d'environ 0,500 grs
- 2 Tomates
- 1/2 Piment Facultatif
- 4 Oignons Nouveaux
- 3 Gousses d'Ail
- 3 Citrons Verts pour leur jus
- 1 CàS de Concentré de Tomate
- 2 CàS d'Huile
- Sel & Poivre

PREPARATION

1/ Rincez & épongez les poissons.

2/ Pelez & hachez finement 2 gousses d'ail. Mettez les poissons dans un plat creux avec l'ail & arrosez-les de 2 jus de citrons vert. Retournez-les pour bien les imprégnez. Couvrez & laissez mariner 1h au réfrigérateur.

3/ Epluchez & émincez les oignons & le piment. Coupez les tomates en cubes.

4/ Faites fondre les oignons 5 minutes à feu doux avec l'huile dans une cocotte, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient ben tendres. Ajoutez les dés de tomates, le piment, le concentré & laissez mijoter 5 minutes. Versez 40 cl d'eau, salez & poivrez & amenez une petite ébullition.

5/ Posez les rascasses dans le bouillon & faites-les cuire 12 à 15 minutes à feu doux en les retournant une fois. Au dernier moment, mélangez le jus du citron restant avec la dernière gousse d'ail & versez-le dans la cocotte.

6/ Sortez les poissons & servez-les aussitôt dans un plat chaud. Arrosez d'un peu de bouillon de cuisson.

**Le Bon Accord Vin : Appellation LIRAC * Région
Vallée du Rhône**