

ROUGET GRILLE A L'HUILE D'OLIVE



PRÉPARATION DES ROUGETS GRILLES A L'HUILE D'OLIVE

Les **filets de rougets** sont simplement grillés avec un peu d'huile d'olive. Du sel et du poivre sont ajouté, un plat très simple.

Les ingrédients de la recette : Ingrédients pour 4 personnes : 600 à 700 g de filets de rougets
3 cuillères à soupe d'huile d'olive De la fleur de sel Du poivre moulu

Les étapes de la recette : Mettre le gril à chauffer sur un feu vif. Badigeonner les filets de rouget d'huile d'olive. Saler et poivrer les filets de rouget de chaque côté. Faire dorer les rougets 1 à 2 minutes de chaque côté. Servir arrosé d'un filet d'huile d'olive fraîche.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Tout le matériel



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

5,99 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de
1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

Réf : 08280

1,59 €

2,49 €



Tablier en coton avec poche



Carnet de recettes à colorier

à partir de

0,99 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

5,94 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,49 €



Sac à tarte en coton

à partir de

2,99 €

Retrouver mon matériel sur le site [10doigts.fr](https://www.10doigts.fr)