



Filet de rouget aux légumes de Provence (Plat principal)

Quantité	Ingrédient	Kcal pour 100 g	Kcal par portion
400 g	Filets de rouget	111	111
65 g	Tomate	18	3
40 g	Oignon	40	4
80 g	Courgette	16	3
60 g	Aubergine	24	4
40 g	Poivron rouge	26	3
40 g	Poivron vert	20	2
80 g	Asperge verte	20	4
120 g	Céleri-rave	38	11
100 g	Eau	0	0
10 g	Huile d'olive	900	90
15 g	Sel	0	0
5 g	Poivre noir	238	2
			233

Préparation :

Faire bouillir l'eau avec le céleri-rave et préparer une purée.

Couper l'oignon, la courgette, l'aubergine et les poivrons en petits cubes et les faire sauter avec les asperges dans un peu d'huile. Couper les tomates en pétales.

Faire dorer le rouget dans la poêle avec l'huile restante en veillant à ce qu'il ne cuise pas trop.

Disposer tous les ingrédients à sa convenance dans l'assiette et décorer avec une feuille d'aneth.