



## Rouget à la sauce piperade

### INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

4 filets de rouget d'environ  
150 grammes/pièce  
1 gros oignon  
1 poivron rouge et 1 poivron vert  
2 gousses d'ail  
8 tomates Roma  
2 brins de thym  
1 feuille de laurier  
100 g de petites olives noires dénoyautées (par exemple des olives niçoises)  
Sel et poivre  
Roquette

### PREPARATION

Épluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles.  
Épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux.  
Faites chauffer le four à 96°C (Fonction Vapeur Intense).  
Retirez le « chapeau » des tomates et incisez celles-ci à l'aide d'un couteau aiguisé.  
Faites-les cuire à la vapeur pendant 1 minute, puis passez-les sous l'eau froide.  
Émondez-les, épépinez-les et coupez-les en gros morceaux.  
Rissolez les oignons et les poivrons dans un filet d'huile d'olive et laissez cuire pendant 5 minutes.  
Ajoutez les tomates, les gousses d'ail écrasées, le thym et le laurier.  
Laissez mijoter le tout à feu doux pendant une trentaine de minutes.  
Assaisonnez avec du sel et du poivre.  
Ôtez les arêtes des filets de rouget. Disposez les poissons dans un plat huilé allant au four, le côté peau vers le haut.  
Assaisonnez avec du sel et du poivre.  
Préchauffez le four à 190°C (Fonction Vapeur Alternée) et faites cuire les filets de rouget pendant environ 5 minutes.  
Disposez-les sur les assiettes, puis répartissez la sauce piperade et les olives.  
Accompagnez éventuellement ce plat de roquette.

Vapeur intense 96°C / 1 minute  
Vapeur combinée 190°C / 5 minutes

---

