



# Filet De Rouge En Meunière Provençale

## Ingrédients

4  Pour 4

### Portions

- 20 Filets De Rouge 80g
- 20 G **Ducros® Mélange À La Provençale**
- 100 G De Beurre
- 50 G De Citrons Jaunes
- 1 Botte De Persil Plat
- 500 G De Courgettes
- 400 G De Tomates
- 300 G D'aubergines
- 400 G De Poivrons Rouges
- 5 G **Ducros® Thym Entier**
- 3 G **Ducros® Ail Semoule**
- 100 G D'oignons
- 3 D'huile D'olive
- 2 G **Ducros® Poivre Gris Moulu**
- 3 G **Ducros® Moulin Sel De Camargue**

## Procédure

1. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
2. Pour la sauce : Ciselez le persil et prélevez le jus du citron. Réalisez un beurre noisette puis, hors du feu, ajoutez le jus de citron, le persil et le Mélange Provençal Ducros. Réservez au chaud.
3. Pour la ratatouille : Epluchez les poivrons et les aubergines, mondez les tomates et taillez tous les légumes en brunoise. Ciselez l'oignon. Rassemblez tous les légumes avec les condiments dans une plaque à rôtir. Ajoutez de l'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez pendant 15 min en remuant régulièrement. Réservez au chaud.
4. Salez les filets de rouget, les saisir à la poêle, avec de l'huile d'olive côté. Les retourner côté chair et coupez le feu pour terminer la cuisson.

**TYPE DE RECETTE: PLATS**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MIN**

**TEMPS TOTAL: 20 MIN**