

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com

« Terre d'Argence » Blanc

Château Mourgues du Grès - AOC Costières de Nîmes

Cuisine de Méditerranée - Filets de Rougets

Conserver la peau de vos filets de rougets. Préparer une fine brunoise d'ail rose égermé avec de l'huile d'olive. Dans cette recette on n'utilisera que la peau verte de petites courgettes

Tailler avec une mandoline la peau en fines lanières façon spaghetti puis mélanger dans l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dresser les filets de rougets sur un plat avec beaucoup d'huile d'olive et napper légèrement de brunoise d'ail. Enfourner à 200° pendant 4 min. Poser les spaghetti de courgettes au milieu de l'assiette. Déposer les sur le dessus les filets de rougets, en rosace. Napper de l'huile bouillante de cuisson. Arroser d'un filet de jus de citron, un peu de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de basilic frais ciselé.



Plus de recettes sur www.mourguesdugres.com