



Rougets marinés au citron vert, tagliatelles sauce citron cardamome et cébettes

Pour 4 personnes

8 filets de rouget
500 gr. de tagliatelles fraîches
2 citron vert
1 citron jaune
Cardamome verte
Cébettes fraîches
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparez les rougets en prenant soin d'enlever les petites arêtes. Déposez-les dans une assiette et arrosez-les de jus de citron vert et d'huile d'olive. Salez et laissez mariner 2 heures au frigo.

Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante et laissez cuire 5 à 7 minutes en fonction de votre souhait de cuisson.

Préparez la sauce pour les tagliatelles avec le jus du citron vert et du citron jaune, mélangez à l'huile d'olive et à la cardamome moulue. Hachez finement la partie verte d'une cébette, et rajoutez-la à la sauce. Salez et poivrez.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et déposez les filets de rouget. Laissez cuire 3 mn de côté de la peau et 1 mn de l'autre côté.

Dressez l'assiette avec les tagliatelles et déposez les filets dessus. Versez la sauce sur les filets et sur le côté de l'assiette. Décorez avec quelques fleurs.

Le conseil de THIBEAUT

Ce plat peut être aussi préparé avec crevettes ou des queues de langoustines. L'échalotte peut remplacer la cébette. Accompagnez ce plat avec un verre de VIN & ORANGE.

La rouget est riche en **acides aminés** qui sont bénéfiques au **système cardiovasculaire**

La cébette est un **antibactérien** et un puissant **diurétique** qui contribue à l'élimination des toxines

Le citron vert est un **anti-oxydant** et contient de **magnésium** et du **phosphore** qui aident à lutter contre le stress