



# Rougets à la plancha

**Ingrédients :** 4 rougets vidés par votre poissonnier des Pêcheries de la Cotinière, poivrons, aubergines, courgettes, huile d'olive, 1 filet de pastis, herbes de Provence, sel, poivre.

- 1 Faire la marinade avec l'huile, les herbes et le pastis.**
- 2 Laver les légumes et les trancher environ 3 mm d'épaisseur.**
- 3 Saler, poivrer l'intérieur des poissons puis garnir avec les herbes.**
- 4 Faire cuire en même temps - ou un peu avant pour les légumes - les rougets et les légumes à la plancha en prenant soin de mettre un papier cuisson pour les poissons pour éviter qu'ils n'attachent.**
- 5 Dresser dans un plat en arrosant l'ensemble du jus de cuisson des rougets resté sur le papier.**