

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://grelinettecassolettes.over-blog.com>

Rougets en crème de safran

Ingrédients

Une douzaine de filets de rouget
Une cuiller à soupe de crème de tomates séchées
Une pointe de piment d'Espelette
Trois cuillers à soupe de crème de soja
Une pointe de safran
Trois poireaux

www.oct8bre.fr

Méthode

Laver les poireaux puis les détailler en flutiaux (les couper en biais). Les cuire à la vapeur 15 mn. Pendant ce temps faire revenir les rougets dans l'huile d'olive 3 mn de chaque côté. Réserver au chaud. Déglacer la poêle avec la crème de soja et incorporer le safran. Ajouter une micro pointe de piment d'Espelette. Attendre la fin de cuisson des poireaux. Dresser en assemblant rougets, crème safranée et poireaux. Ajouter une noisette de tomates séchées pour la couleur et la saveur. C'est prêt !

<http://www.oct8bre.fr/recettes+fr.html>