

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• FILET DE SÉBASTE À LA SÉTOISE •

INGREDIENTS

- 4 filets de sébaste
- 8 gros artichauts (en boîte)
- 50 g d'olives noires
- 100 g de tomates confites
- 200 g d'oignons rouges
- 1 cuillère à soupe d'huile de tomate séchée
- 1 brin d'estragon
- 1 brin de ciboulette
- 2 brins d'aneth
- Herbes de Provence
- Sel & poivre



Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min



4 pers.

PREPARATION

Pour préparer la garniture :

Rendre les gros cœurs d'artichauts et les couper en 4. Mettez-les à colorer pendant 10 min, ajoutez les oignons rouges émincés, les olives et les tomates confites, les herbes de Provence, l'estragon, l'aneth et la ciboulette et laissez rissoler 5 min.

Pour préparer les filets :

Étalez les filets de sébaste puis assaisonnez-les avec du sel, du poivre et l'huile de tomate séchée. Les rouler en commençant par le côté le plus épais du filet afin de piquer la queue avec un cure dent.

Faites cuire au four pendant 10 min à 170°.



ASTUCE

Vous pouvez l'accompagner de riz ou de pommes de terre rissolées !

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Méridnac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Méridnac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac