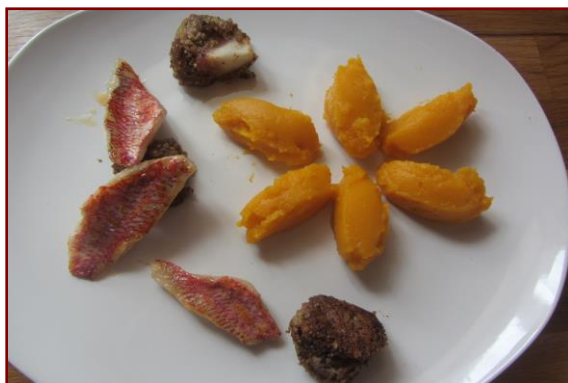


## Filets de rougets-barbet aux figes enrobées de noisettes et purée de courge Butternut



*(pour 4 personnes)*

### **Pour la purée :**

- une courge Sucrine du Berry (environ 1,8kg)
- lait
- beurre
- sel, poivre

Épluchez la courge, l'évider et couper la chair en morceaux. La faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Réduire la chair en purée, ajoutez du lait et du beurre en fonction de vos goûts.

Assaisonnez.

### **Pour les rougets-barbet :**

- 8 filets de rougets-barbet (ou 12 si ils sont petits)
- 12 figes
- 75g de poudre de noisettes
- huile de tournesol
- huile de colza
- vinaigre balsamique
- sel, poivre

Lavez les figes et les couper en deux (ou en quatre si elles sont grosses).

Dans une poêle, faire revenir pendant 1 minute la poudre de noisettes dans 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol et 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Ajoutez ensuite les figes et laissez cuire environ 3 minutes.

Salez, poivrez et déglacez avec 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Remuez très délicatement pour ne pas écraser les figes. Celles ci vont s'enrober de poudre de noisettes.



Le Potager des Rainettes  
Producteur de Légumes et Fruits Bio  
81220 VITERBE  
[mickmaraicher@laposte.net](mailto:mickmaraicher@laposte.net)  
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60

Dans une autre poêle, faire cuire à feu vif les filets de rougets-barbet, 1 minute par face dans 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol.  
Salez, poivrez.

Placez délicatement les figes sur chaque assiette, et les filets de rougets-barbet dessus. Déposez la purée de courge et ajoutez le jus de cuisson des figes.

*Bon appétit !*



Le Potager des Rainettes  
Producteur de Légumes et Fruits Bio  
81220 VITERBE  
[mickmaraicher@laposte.net](mailto:mickmaraicher@laposte.net)  
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60