



## Petits rougets à la coriandre et tagliatelles de courgette

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

### Ma liste de courses... Chez

#### Le poissonnier :

- 4 rouget-barbets ou 12 petits rougets grattés et vidés par votre poissonnier préféré (si vous n'en trouvez pas, prenez un autre poisson à chair blanche)

#### Le primeur :

- 1 grosse ou 180 g de tomates
- 500 g ou 4 courgettes
- 1 petite gousse d'ail
- ½ oignon
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 peu de jus de citron vert

#### L'épicier :

- 20 g de pignons de pin
- 400 g de petit épeautre (ou autre céréale de votre choix)
- 1 filet d'huile de colza (ou neutre) et un filet d'huile d'olive de grande qualité
- Sel poivre
- 2 pincées de curry

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** comme je suis super sympa ( 😊 ), je pense à la vaisselle et je vous conseille de tout faire cuire en même temps, donc prenez la plus grande de vos poêles antiadhésive pour que vous puissiez mettre vos rougets au milieu et les légumes tout autour (sinon, faites 2 poêles) !

1. Cuisez votre petit épeautre et réservez-le.
2. Faites torréfier les pignons à sec (c'est-à-dire sans ajout de matière grasse) dans une grande poêle antiadhésive à feu modéré. Otez du feu quand ils sont dorés ! Attention, soyez très vigilants car cela va vite une fois votre poêle chaude ! Réservez dans un récipient.

3. Découpez en petits cubes l'ail (voir mon geste du chef) et l'oignon (voir mon geste du chef). Faites revenir l'oignon doucement dans un peu d'huile dans la poêle à couvert pour qu'il soit fondant.
4. Pendant ce temps, lavez les courgettes. Avec un pèle-légumes, enlevez la peau en laissant une bande sur 2 (pour voir un peu de vert dans l'assiette, ce sera plus esthétique !). Puis, dans un grand récipient, taillez des tagliatelles dans la chair des courgettes jusqu'aux graines (ne les jetez pas, voir ci-dessous On ne jette rien !). Réservez.
5. Lavez les tomates, ôtez les graines pour ne garder que la chair. Découpez de petits cubes. Réservez. Lavez la coriandre, réservez.
6. Rincez rapidement les rougets, jetez-les dans la poêle avec l'oignon puis ajouter tout autour des rougets les légumes sauf la coriandre : les tagliatelles de courgette, l'ail, les cubes de tomates et laissez cuire sur feu modéré 2 minutes (3 minutes si ce sont des barbets) puis retournez les rougets. Mélangez les légumes pour une cuisson homogène pendant que vous y êtes puis cuisez 2 minutes supplémentaires (3 si ce sont des barbets).
7. Salez, poivrez, ajoutez le curry, la coriandre, les pignons de pin, le jus de citron, un filet d'huile d'olive et envoyez avec l'épeautre bien chaud.

**On ne jette rien !** Vous pouvez manger les graines de courgette sans problème, c'est juste que vous êtes obligé ensuite de les couper en rondelles et cela ne fait plus des tagliatelles ! Gardez-les, cela donnera de l'onctuosité à une soupe ou vous les servirez mixées avec de la crème aux kids!