



## FILET DE ROUGET SUR FONDUE DE POIREAUX

### Ingrédients pour 4 personnes :

8 filets de rougets  
3 poireaux  
15 cl de crème fraîche liquide  
1 c. à soupe de jus de citron  
240 g de riz long  
½ oignon émincé  
20 g de beurre doux  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

### Préparation :

1. Conserver les blancs et le tout début du vert des poireaux. Les laver et les couper en fines rondelles.
2. Cuire à la vapeur environ 20 à 25 min afin qu'ils deviennent fondants. Lorsqu'ils sont prêts, réserver à couvert.
3. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Faire revenir l'oignon émincé très finement puis ajouter le riz. Laisser les grains s'enrober de matière grasse en prenant soin de remuer régulièrement avec une spatule. Verser 50 cl d'eau chaude, ajouter le sel, porter au frémissement. Laisser cuire 15 min.
4. Laver les filets de rouget si nécessaire, les faire revenir à la poêle avec un peu de beurre.
5. Verser la crème dans une casserole, porter à ébullition. Retirer dès les premiers frémissements.
6. Déposer le riz dans chaque assiette, puis à côté faire un lit de poireaux et déposer 2 filets de rouget. Verser la crème par-dessus avec le jus de citron.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*