

Ciselez les herbes, écrasez une gousse d'ail, émincez les trois autres. Emincez l'oignon. Ecaillez, videz, lavez et séchez les rougets. Farcez les ventres avec la moitié du hâchis d'herbes mélangé à la gousse d'ail et une cuillerée de tapenade, le zeste du citron râpé et du poivre.

Déposez les poissons dans un plat, arrosez-les d'huile d'olive. Macération 1h00 minimum, sous film au réfrigérateur (la veille c'est encore mieux pour les parfumer).

Dans une poêle, sur feu moyen, attendrissez les oignons et les pétales d'ail. Salez et poivrez légèrement, allongez du jus de citron. Réservez au chaud.

Avec un économe, prélevez de longues lanières de peau de courgettes bien lavées et blanchissez-les 2 minutes dans l'eau bouillante salée.

Egouttez et mélangez à la sauce d'ail et d'oignon.

Egouttez les rougets barbets et cuisez-les à la poêle 3 minutes une face, 2 minutes l'autre. Ou grillez-les au four.

Servez sur plat chaud entouré des lanières de courgettes et la sauce avec, à part, la tapenade.

## Rouget barbet aux herbes et tapenade

- 4 rougets barbets de 150 à 200 g
- 2 branches de basilic
- 1 brin de thym
- 1 oignon, 4 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit pot de tapenade
- 2 citrons
- Sel, poivre du moulin
- Courgettes

