 **Rougets en escabèche**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 8 filets de** [**rougets**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/rougets%22%3Erouget%3C/a%3E)**- 3** [**tomates**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/tomates%22%3Etomate%3C/a%3E)**- 2 gousses d'**[**ail**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/ail%22%3Eail%3C/a%3E)**- 1** [**oignon**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/oignons%22%3Eoignon%3C/a%3E)**- 1 càs de** [**vinaigre balsamique**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/vinaigre-balsamique%22%3Evinaigre%20balsamique%3C/a%3E)**-** [**huile d'olive**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/huile-d-olive%22%3Ehuile%20d%27olive%3C/a%3E)**- sel  
-** [**piment d'Espelette**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/h%3Cbr%20/%3Ettp:/recettes.de/piment-d-espelette)**- feuilles de** [**roquette**](http://croquantfondantgourmand.com/wp-admin/%3Ca%20href=%22http:/recettes.de/roquette%22%3Eroquette%3C/a%3E)

Éplucher et hacher l'oignon et l'ail.  
Peler, les tomates, les presser pour éliminer grossièrement les graines puis les couper en dés.  
Faire suer l'oignon dans une cuillerée d'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.  
Ajouter l'ail et le vinaigre et porter à ébullition. Laisser sur feu vif jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé.  
Ajouter les tomates, saler et laisser mijoter 5 minutes.  
Ajouter 3 cuillerées d'huile et rectifier l'assaisonnement.  
Essuyer les filets de rougets.  
Saler la partie chair et saupoudrer la partie peau de piment d'Espelette.  
Cuire rapidement les filets dans 2 cuillerées d'huile.  
Répartir les feuilles de roquette dans un plat. Disposer les filets dessus et les arroser d'escabèche.  
Servir immédiatement.