

Entrées froides aux produits de la mer

Rouget mariné façon kabayaki, endives et vinaigrette au miel



36 min **30 min** **6 min** **0** **499**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Réalisation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, commencer par verser l'huile de noix, le vinaigre de tomates et la sauce soja.
- 2 Éplucher l'échalote et la rincer.
- 3 La ciseler finement et l'ajouter dans le saladier avec la vinaigrette. Émulsionner une première fois au fouet pour bien répartir les échalotes.
- 4 On commence par préparer la vinaigrette pour que les échalotes aient le temps de cuire légèrement et qu'elles s'imprègnent des différents goûts.

Étape 2

Cuisson des filets de rouget

- 1 Commencer par passer le doigt côté chair sur les filets de rouget pour vérifier qu'il ne reste plus d'arêtes.
- 2 Si jamais il en restait quelques unes, les enlever délicatement avec une pince à désarêter.
- 3 Verser la farine dans une assiette.
- 4 Mettre une poêle à chauffer et y ajouter un bon filet

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le rouget Kabayaki

4 **Filet(s) de rouget**
1 **Farine**
1 **Huile d'olive**
10 cl **Vin blanc**
10 cl **Sauce soja**
4 c. à café **Miel liquide**

Ingrédients pour la salade d'endive

2 **Endive(s)**
1 **Pomme(s)**
1 **Navet**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Echalote(s)**
5 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
5 cl **Huile de noix**
5 cl **Sauce soja**

d'huile d'olive.

- 5** Toute la cuisson doit s'effectuer très rapidement pour que les rougets soient mi-cuits et qu'il terminent d'infuser dans la marinade.
- 6** Lorsque l'huile est chaude, passer les filets de rouget rapidement dans la farine et les tapoter pour en enlever l'excédent.
- 7** Les faire saisir côté peau.
- 8** Lorsqu'ils sont dorés, déglacer la poêle en versant le vin blanc.
- 9** Ajouter ensuite le miel et la sauce soja.
- 10** Retourner les filets dans la poêle et les débarrasser aussitôt dans un plat creux.
- 11** Verser la marinade de la poêle sur les filets et laisser refroidir à température ambiante.

Étape 3

Préparation de la salade d'endives

- 1** Commencer par rincer les endives, la pomme et le navet.
- 2** Éplucher le navet.
- 3** Enlever les trognons de endives, c'est à dire la base de la partie blanche.
- 4** Cette partie est trop amère et n'a pas d'intérêt gustatif.
- 5** Les émincer grossièrement et les mettre dans un saladier.
- 6** Assaisonner les endives avec la vinaigrette en la remélangeant juste avant de l'utiliser.
- 7** Tailler un côté de la pomme en prenant soin d'éviter le trognon.
- 8** Tailler le navet en deux.
- 9** A l'aide de la mandoline, tailler de fin copeaux de pomme et de navet.

Étape 4

Dressage

- 1** Égoutter les filets de rougets et les déposer sur les assiettes.
- 2** Dresser à côté la salade d'endives et déposer par dessus des copeaux de pommes et de navet.
- 3** Terminer en ajoutant sur l'assiette un trait de marinade.
- 4** C'est un plat qui se déguste à peine chaud, à température ambiante.