

Poissons

Filet de rouget, asperges vertes, pamplemousse et poutargue


1h25

TEMPS TOTAL

1h20

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

0

REPOS

410

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

4 Rouget

1 botte(s) **Asperge(s) verte(s)**

2 **Pamplemousse**

1 **Poutargue (Oeufs de mulet)**

1 **Beurre**

1 **Sel**

1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le fumet de poisson

20 cl **Vin blanc**

20 g **Beurre**

400 cl **Eau**

1 **Echalote(s)**

1 **Gousse(s) d'ail**

2 **Carotte(s)**

1 **Bouquet garni**

1 **Safran**

Étape 1

Préparation des filets de rouget et du fumet

- 1 Ôter les arêtes des filets à l'aide d'une pince à désarêter.
- 2 Dégorgier les têtes et les arêtes des rougets à l'eau courante.
- 3 Éplucher à l'aide d'un couteau d'office la gousse d'ail puis la hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Éplucher l'échalote et la ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Faire chauffer une casserole avec le beurre puis faire revenir l'ail et l'échalote.
- 7 Faire suer les dés de carotte et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter ensuite le bouquet garni.
- 8 Déposer ensuite les têtes et les arêtes des rougets dans la casserole et laisser cuire quelques minutes en remuant sans colorer.
- 9 Déglacer ensuite la préparation avec le vin blanc et laisser s'évaporer en remuant.

- 10 Recouvrir les arêtes avec l'eau et laisser frémir pendant 30 min.
- 11 Ne pas trop mouiller le mélange car le fumet nécessiterait alors une réduction très longue qui risquerait de ne pas lui donner bon goût.
- 12 Écumer régulièrement pendant la cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe et ne pas laisser frémir plus de 30 minutes.
- 13 Ôter la casserole du feu quand la cuisson est terminée, mettre du safran et laisser infuser 15 min.
- 14 Filtrer ensuite le fumet à l'aide d'un chinois au-dessus d'un saladier et laisser refroidir.

Étape 2

Cuisson des asperges

- 1 Laver les asperges et tailler quelques fines lamelles à cru à l'aide d'un économe, elles serviront pour décorer les assiettes.
- 2 Ficeler les asperges avec de la ficelle de cuisine pour qu'elles soient bien maintenues pendant la cuisson.
- 3 Porter à ébullition une casserole d'eau salée puis plonger les asperges ficelées tête en haut.
- 4 Vérifier la cuisson en faisant pénétrer la lame d'un couteau dans les asperges, si elle ne rencontre aucune résistance alors elles sont cuites.
- 5 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 6 Sortir les asperges de la casserole à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.
- 7 Égoutter ensuite les asperges dans une passoire et réserver.

Étape 3

Préparation des pamplemousses

- 1 Peler à vif les pamplemousses à l'aide d'un couteau éminceur puis en prélever les segments.
- 2 Effectuer cette opération au-dessus d'un bol pour récupérer le jus.

Étape 4

Cuisson des filets de rouget et finition

- 1 Verser le fumet dans un verre mesure avec du beurre, le jus des pamplemousses et du sel.
- 2 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour émulsionner le mélange.
- 3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive puis saisir les filets de rouget côté peau quelques minutes à peine.

Étape 5

Dressage

- 1 Napper le fond d'une assiette avec la mousse du fumet

et déposer les asperges dessus.

- 2** Déposer des filets de rouget sur les asperges et parsemer de segments de pamplemousse tout autour.
- 3** Enrouler les lamelles d'asperge crue sur elles-mêmes et les dresser sur l'assiette.
- 4** Dresser quelques copeaux de poutargue et servir.