Antoine Proye

Poissons

Filets de rougets poêlés aux figues fraîches et foie gras

2h30	1h30	1h	0	808
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture

1. Prendre les figues et les rincer à l'eau froide.
2. Les tailler en deux dans la hauteur et les réserver au frais sur une assiette.
3. Prendre le brocoli, le détacher en sommités de tailles égales.
4. Rincer les sommités et les réserver dans une passoire pour les égoutter.
5. Prendre les petites carottes, couper les fanes. Les éplucher à l'aide d'un économe, leur donner la même forme et la même taille.
6. Bien les laver et les réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.
7. Prendre les pointes d'asperges et les écussonner avec un petit couteau d'office pour retirer les folioles (Petites feuilles).
8. Parer légèrement la base de la tige, les rincer et les réserver sur une assiette.
9. Remplir un saladier d'eau froide, presser le citron. Ajouter également les demi-citrons dans l'eau citronnée.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

600 g **Filet(s) de rouget**
4 **Escalope(s) de foie gras de canard**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

4 **Artichaut**
8 **Pointe(s) d'asperge**
150 g **Brocoli**
4 **Carotte(s)**
1 **Citron(s)**
20 cl **Bouillon de volaille**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
10 g **Beurre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour les figues

10 Éplucher légèrement les artichauts et les tourner.

11 Enlever le foin à l'aide de la cuillère à pommes parisienne, retailler les artichauts en deux dans la hauteur.

12 Les réserver dans l'eau citronnée.

13 Penser à disposer un papier absorbant à la surface de l'eau. Celui-ci se gorgera d'eau citronnée et recouvrira parfaitement les artichauts qui ne noirciront donc pas.

14 Mettre à chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive.

15 Une fois l'huile bien chaude, égoutter les artichauts. Les faire revenir sur feu vif pendant une minute.

16 Mouiller avec le bouillon de volaille à mi hauteur et laisser cuire à ébullition.

17 Remplir une grande casserole d'eau salée au gros sel et la mettre à bouillir.

18 Préparer un saladier d'eau et de glaçons, ainsi qu'une grande assiette couverte de papier absorbant.

19 Lorsque l'eau est en ébullition, cuire tous les légumes restant, variété par variété.

20 La façon la plus sure de vérifier leur cuisson est de piquer la pointe d'un couteau d'office dans la partie la plus épaisse. Si elle s'enfonce sans résistance, le légume est cuit.

21 Attention toutefois à ne pas trop les cuire pour qu'ils se tiennent bien lors du dressage.

22 Les égoutter sur l'assiette couverte de papier absorbant.

23 Vérifier également la cuisson de artichauts avec la pointe d'un couteau d'office.

24 Lorsqu'ils sont encore un peu fermes mais que la pointe du couteau s'enfonce sans trop résister, couper le feu et débarrasser le tout dans un saladier dans le jus de cuisson.

25 Mettre au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Étape 2

Préparation des filets de rougets

1 Passer le doigt sur le côté peau des filets pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.

2 Passer également le doigt du côté chair des filets pour s'assurer que le poissonnier n'a pas oublié d'arêtes.

3 S'il en reste, les retirer en s'aidant d'une pince à désarêter.

4 Réserver les filets de rougets au réfrigérateur sur une assiette.

Étape 3

Réalisation du beurre rouge

1 Prendre le beurre et le couper en petits cubes.

2 Éplucher et ciseler finement les échalotes.

3 Mettre les échalotes dans une casserole et couvrir avec

4 **Figue fraîche**
10 g **Beurre**

Ingrédients pour le beurre rouge

2 **Echalote(s)**
20 cl **Vin rouge**
150 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

le vin rouge.

4. Chauffer sur feu doux jusqu'à réduction au 3/4 du vin. Fouetter pour que les échalotes n'attachent pas.
5. Baisser le feu et ajouter le beurre en dés tout en mélangeant vigoureusement au fouet.
6. Une fois le beurre incorporé, il ne faut plus refaire bouillir la sauce.
7. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, maintenir la sauce au chaud.

Étape 4

Cuissons des ingrédients

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6), préparer une grille posée sur une assiette recouverte de papier absorbant et une deuxième assiette couverte de papier absorbant.
2. Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre. Une fois bien moussant, saisir rapidement les demies figues côté chair.
3. Les arroser pendant 30 secondes, puis les placer dans un plat et les mettre au four.
4. Pendant ce temps, faire chauffer un sautoir avec une grosse noix de beurre. Ajouter tous les légumes et les réchauffer sur feu doux.
5. Mettre une poêle anti-adhésive à chauffer. Une fois bien chaude, colorer les escalopes de foie gras de chaque côté, les assaisonner de sel.
6. Les déposer sur la grille couverte de papier absorbant, les placer dans le four.
7. Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, saler les filets de rougets et les saisir vivement du côté peau.
8. Couper le feu sous la poêle et laisser finir de cuire les filets de rougets tel quel.

Étape 5

Dressage

1. Dresser harmonieusement sur assiette les différents légumes ainsi que les figues.
2. Retourner les filets de rougets dans la poêle et les égoutter aussitôt sur l'assiette couverte de papier absorbant.
3. Les dresser à côté des légumes en les superposant légèrement.
4. Déposer également les escalopes de foie gras et saucer avec le beurre rouge.