

*Poissons*

# Mille-feuille de rouget à la marmelade de poivrons et chorizo



**40 min** **20 min** **20 min**      **0**      **625**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le rouget

8 **Filet(s) de rouget**  
 20 cl **Crème liquide (fleurette)**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour la marmelade de poivrons et chorizo

3 **Poivron(s)**  
 0.5 **Chorizo**  
 1 **Oignon(s)**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 1 c. à soupe **Miel**  
 1 **Tabasco**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

## Étape 1

Réalisation de la marmelade

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon. Réserver.
- 2 Couper le chorizo en petits dés, réserver.
- 3 Egoutter légèrement sur du papier absorbant les poivrons préalablement confits dans de l'huile d'olive, du thym et de l'ail.
- 4 Tailler les poivrons en fines lanières, réserver.
- 5 Faire chauffer une poêle sur feu vif, verser de l'huile d'olive. Ajouter une gousse d'ail épluchée pour la parfumer.
- 6 Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides mais pas dorés.
- 7 Ajouter les poivrons confits, mélanger à la cuillère en bois.
- 8 Assaisonner de laurier, de thym, d'un peu de sel et de poivre. Laisser compoter sur feu doux pendant 15 minutes.
- 9 Ajouter le chorizo, enlever la branche de thym et augmenter le feu. Relever avec quelques gouttes de tabasco.

**10** Ajouter le miel, bien mélanger. Laisser cuire pendant quelques instants puis débarrasser dans un saladier.

4 branche(s) **Thym**

**11** Déglacer la poêle avec la crème, saler et poivrer.

## Étape 2

### Cuisson des rougets

**1** Faire chauffer de l'huile dans une poêle.

**2** Entailler les filets de rouget côté peau en quadrillage pour qu'ils ne se recroquevillent pas à la cuisson. Puis saler et poivrer les filets des deux côtés.

**3** Les déposer dans la poêle bien chaude, côté peau contre la poêle.

**4** Les retourner après quelques secondes. Laisser cuire pendant quelques minutes puis les débarrasser dans une assiette.

## Étape 3

### Dressage

**1** Déposer un filet de rouget dans une assiette, le couvrir d'une couche de marmelade puis d'un autre filet.

**2** Répéter l'opération pour réaliser un autre millefeuille.

**3** Disposer une noix de marmelade piquée d'une branche de thym dessus, puis arroser d'un cordon de sauce.