

Poissons

Filets de rouget au pois gourmands, pamplemousse et wasabi



25 min **20 min** **5 min** **0** **312**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

4 **Rouget**
 200 g **Pois gourmands**
 1 **Pamplemousse**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Wasabi**
 1 **Sauce soja**
 1 **Coriandre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Plonger les rougets dans un saladier d'eau froide et frotter leurs peau avec le doigt pour extraire les écailles.
- 2 Inciser la chair du rouget au niveau de la tête et passer le couteau à filet de sole au niveau de l'arrête centrale.
- 3 Découper de façon à obtenir un filet sans arrêtes.
- 4 Répéter l'opération avec l'autre face du poisson.
- 5 Avec un couteau, désarêter les filets, tailler une petite bande de la peau du ventre et l'arrière de la queue.
- 6 Enlever les arrêtes centrales à l'aide d'une pince.

Étape 2

Préparation des pamplemousses

- 1 Peler le pamplemousse à vif et prélever les segments. Réserver dans un bol.
- 2 Transvaser le jus du pamplemousse dans un autre récipient et ajouter une pointe de wasabi.
- 3 Ajouter la sauce soja et l'huile d'olive puis mélanger à l'aide d'une fourchette.

- 4 Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Préparation de l'assiette de dressage

- 1 Couper les pois gourmands finement en biseau.
- 2 Tailler les quartiers de pamplemousse en morceaux.
- 3 Déposer les pois gourmands en diagonale sur une assiette et déposer les morceaux de pamplemousse dessus.
- 4 Préparer l'assiette à l'avance car le poisson doit être servi immédiatement après la cuisson.

Étape 4

Cuisson des rougets

- 1 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- 2 Saler et poivrer les rougets.
- 3 Comme tous les poissons, saisir d'abord les rougets côté peau à feu vif pour leur donner un côté croustillant puis baisser le feu.
- 4 Quand l'huile est bien chaude, saisir les poissons quelques secondes avant de baisser le feu pour ne pas les brûler.
- 5 Quand la chair commence à blanchir, éteindre le feu et retourner le rouget pour finir la cuisson.
- 6 Débarrasser les filets sur une grille.

Étape 5

Dressage

- 1 Dresser les rouget des deux côtes des pois gourmands et des pamplemousses.
- 2 Arroser généreusement les pois gourmands de vinaigrette.
- 3 Décorer les rougets avec la coriandre fraîche et verser un filet d'huile d'olive.