

*Poissons*

# Filets de rougets panés à la pistache et crème de petits pois



**45 min** **20 min** **25 min**      **0**      **1083**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

Réalisation de la crème de petits pois

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Quand l'eau bout, verser les petits pois pour les faire blanchir pendant 3 minutes.
- 3 Égoutter les petits pois blanchis à l'aide d'une passette puis les verser dans un saladier d'eau glacée.
- 4 Le fait de plonger les petits pois dans une eau très froide va permettre à la chlorophylle de se fixer. On aura ainsi des légumes d'un vert très vif.
- 5 Verser les petits pois dans une casserole et ajouter la crème liquide.
- 6 Placer la casserole sur feu moyen et laisser la crème chauffer.
- 7 Quand la crème commence à frémir, ajouter le mascarpone.
- 8 Quand le mascarpone est fondu, arrêter la cuisson et mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 9 Ajouter l'huile de pistache et mixer à nouveau.
- 10 Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les filets de rougets

400 g **Filet(s) de rouget**  
 250 g **Pistaches**  
 5 cl **Huile de tournesol**  
 2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
 1 **Farine**

### Ingrédients pour la crème de petits pois

100 g **Petits pois**  
 50 cl **Crème liquide (fleurette)**  
 50 g **Mascarpone**  
 10 cl **Huile de pistache**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour la sauce

2 c. à soupe **Sauce Worcestershire**

- 11 Mélanger et réserver au chaud pendant la préparation des rougets.

## Étape 2

### Panage des rougets

- 1 Mettre les pistaches décortiquées dans un mortier, les concasser à l'aide d'un pilon.
- 2 Les pistaches ne doivent pas être concassées trop finement pour que l'on puisse retrouver des morceaux dans la chapelure.
- 3 Casser l'œuf dans un saladier, le battre en omelette à l'aide d'une fourchette.
- 4 Verser la farine dans une assiette.
- 5 Passer les rougets dans la farine, puis dans l'œuf battu, terminer le panage par les pistaches concassées.

## Étape 3

### Réalisation de la sauce et poêlage du rouget

- 1 Dans une casserole, verser le vinaigre, la sauce soja, la sauce worcerstershire et le miel.
- 2 Mélanger et laisser la sauce réduire sur feu doux.
- 3 Verser un filet d'huile de tournesol dans une poêle et laisser chauffer.
- 4 Laisser chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémisses légèrement. Il ne faut cependant pas la laisser fumer.
- 5 Quand l'huile est chaude, déposer les filets de rouget en commençant la cuisson côté peau.
- 6 Retourner les poissons à l'aide d'une fourchette pour faire dorer l'autre face.
- 7 Quand les rougets sont cuits, les débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 8 Quand la sauce a bien réduit et pris une consistance sirupeuse, retirer la casserole du feu.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Disposer les rougets sur une assiette de dressage en les superposant.
- 2 Déposer un petit verre sur l'assiette, le remplir de crème de petits pois.
- 3 Tremper un petit emporte pièce dans la sauce, dessiner des cercles de sauce sur l'assiette.
- 4 Terminer avec un filet d'huile de pistache sur le plat et la crème.

2 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Miel liquide**  
1 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**

### Ingrédients pour le dressage

4 trait **Huile de pistache**