

*Poissons*

# Rascasse chapon piquée aux anchois, chou fleur poêlé à cru



**40 min** **30 min** **10 min**      **0**      **396**  
TEMPS TOTAL    PRÉPARATION    CUISSON            REPOS            CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la rascasse

1.2 kg **Rascasse(s)**  
 12 **Filet(s) d'anchois**  
 30 g **Beurre demi-sel**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour l'accompagnement

1 **Chou(x)-fleur(s)**  
 40 g **Beurre demi-sel**  
 2 **Echalote(s)**  
 1 botte(s) **Persil plat**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Persil plat**

## Étape 1

### Préparation du poisson

- 1 A l'aide d'un couteau de chef, réaliser une incision au niveau de la tête du poisson et le long de l'épine dorsale.
- 2 Retourner la rascasse tout en passant la lame sous le filet pour le lever. Recommencer de l'autre côté et réserver la carcasse pour une autre préparation.
- 3 A l'aide d'une pince à désarêter ou pince à épiler, ôter les arêtes des filets. Passer l'index sur les filets pour repérer les arêtes. Couper les arêtes qui sont sur les côtés des filets.
- 4 A l'aide d'un couteau d'office, réaliser des incisions dans la partie épaisse des filets puis y glisser des anchois. Réserver sur une assiette.

## Étape 2

### Préparation des légumes

- 1 Couper le chou en quatre. Le râper à l'aide d'une mandoline ou l'émincer finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.

- 2 Eplucher les échalotes et les ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3 Equeuter le persil puis ciseler les feuilles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

### Étape 3

#### Cuisson des ingrédients

- 1 Préchauffer le four à 120°C (Th.4).
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive et un peu de beurre demi-sel.
- 3 Lorsque le beurre mousse, ajouter les filets de poisson côté peau puis baisser le feu. Ajouter de l'huile si nécessaire puis arroser les filets de beurre à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Lorsque les filets sont quasiment cuits, débarrasser les filets dans un plat allant au four à l'aide d'une pince de cuisine. Enfourner pendant quelques minutes pour terminer la cuisson.
- 5 Remettre un peu de beurre dans la poêle ayant servi à la cuisson du poisson. Lorsqu'il mousse, ajouter le chou et augmenter le feu.
- 6 Lorsque le chou commence à colorer, baisser un peu le feu et ajouter les échalotes.
- 7 Lorsque les échalotes sont cuites, ajouter le persil puis assaisonner de sel. Débarrasser la poêlée dans un saladier.
- 8 Déglacer la poêle avec un peu d'eau pour récupérer les sucs de cuisson. Ajouter un filet d'huile d'olive et laisser réduire en grattant légèrement le fond de la poêle avec une cuillère en bois.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir le poisson du four lorsqu'il est bien doré. Dresser la poêlée de chou-fleur dans une assiette en donnant du volume.
- 2 Dresser le poisson à côté de la poêlée. Récupérer le jus de cuisson dans le plat contenant les filets puis le verser dans la poêle. Mélanger puis arroser le poisson de jus. Décorer de persil puis servir.