

*Poissons*

# Filet de rouget grondin à l'anis vert, mousseline de céleri et poivron doux



**1h30** **45 min** **45 min** **0** **778**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la mousseline

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Disposer le poivron rouge dans un plat allant au four, l'arroser d'huile d'olive et le saler.
- 3 Enfourner le poivron pendant 8 à 10 minutes selon la puissance du four. La peau doit se décoller toute seule à la sortie du four.
- 4 Avec un couteau éminceur, éplucher le céleri puis le couper grossièrement en dés. Réserver dans un saladier.
- 5 Couper un citron en deux, le presser au dessus des cubes de céleri afin qu'ils gardent leur couleur blanche.
- 6 Faire chauffer une casserole d'eau avec du gros sel, verser le céleri.
- 7 Couvrir et compter 15 à 20 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- 8 Sortir le poivron du four. Garder le four en marche pour la cuisson du rouget.
- 9 Débarrasser le poivron dans une assiette avec deux cuillères à soupe. Décoller la peau et ôter les pépins.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le filet de rouget grondin et la mousseline

4 **Rouget**  
1 **Sel**

### Ingrédient pour la mousseline de céleri et poivron doux

500 g **Céleri-Rave**  
1 **Poivron(s)**  
1 **Citron(s)**  
40 ml **Huile d'olive**

### Ingrédients pour l'émulsion à l'anis vert

5 g **Graine(s) d'anis vert**  
25 cl **Fumet de poisson**  
20 cl **Crème fraîche épaisse**  
25 g **Beurre**

Réserver dans un saladier.

- 10 Vérifier la cuisson du céleri en plantant la lame d'un couteau dedans. Si la lame pénètre facilement, il est cuit.
- 11 Débarrasser le céleri dans une passoire à l'aide d'une écumoire.
- 12 Verser les cubes de céleri dans le bol du blender, ajouter le poivron.
- 13 Mixer une première fois puis ajouter l'huile d'olive tout en mixant.
- 14 Vérifier la texture qui doit être lisse et rectifier l'assaisonnement. Mixer une dernière fois si besoin.
- 15 Débarrasser la mousseline dans une casserole à l'aide d'une maryse, la placer sur feu doux jusqu'au moment du dressage.

### Ingrédients pour la mayonnaise safranée

1 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
25 cl **Huile de tournesol**  
1 c. à soupe **Moutarde**  
1 pincée(s) **Safran**

## Étape 2

### Préparation du poisson

- 1 Dans un bol, verser le jaune d'oeuf, la moutarde et mélanger au fouet.
- 2 Ajouter l'huile de tournesol en filet tout en fouettant.
- 3 Lorsque la mayonnaise est ferme, ajouter le safran. Mélanger puis réserver au réfrigérateur.
- 4 Ouvrir le rouget en glissant la lame d'un couteau de chaque côté de l'arête centrale.
- 5 Réaliser une incision à la base de la tête puis suivre l'arête pour lever le filet. Réaliser la même opération de l'autre côté.
- 6 Parer les filets puis vérifier la présence d'arêtes en passant le doigt sur la chair du poisson.
- 7 Préparer un bol d'eau. Avec un pince à désarêter, ôter les arêtes des filets. Tremper la pince dans l'eau pour décoller les arêtes.
- 8 Saler les filets de rouget du côté chair uniquement.
- 9 Verser l'huile d'olive au fond du plat allant au four puis déposer les filets côtés peau vers l'extérieur.
- 10 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les filets de rouget de mayonnaise safranée.
- 11 Enfourner les filets pendant 15 minutes environ selon la puissance du four.

## Étape 3

### Préparation de la sauce

- 1 Faire chauffer une casserole à sec. Lorsqu'elle est chaude, verser les graines d'anis dedans.
- 2 Dès que les graines sentent le grillé, déglacer avec le fumet de poisson.
- 3 Mélanger avec un fouet et ajouter la crème. Porter à ébullition et laisser réduire.
- 4 Ajouter le beurre tout en fouettant.
- 5 Placer la casserole dans une autre casserole d'eau chaude pour ne pas qu'elle refroidisse.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Sortir les filets de rouget du four.
- 2 A l'aide de deux cuillères à soupe, réaliser des quenelles avec la mousseline au poivron et céleri.
- 3 Poser un filet de rouget à côté des quenelles à l'aide d'une spatule.
- 4 Emulsionner la sauce à l'anis dans la casserole avec un mixeur plongeant et en verser autour du plat. Servir aussitôt.