

Poissons

Filets de rougets al limoncello



35 min **20 min** **15 min** **0** **431**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les rougets

8 **Filet(s) de rouget**
 100 g **Farine**
 5 cl **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

25 cl **Limoncello**
 3 **Citron(s)**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 25 cl **Fumet de poisson**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédient pour le dressage

1 **Fleur de sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les citrons en deux, tailler une tranche dans chaque moitié, les réserver pour le dressage (compter 2 tranches par convive).
- 2 Presser le jus des citrons à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, prélever les zestes d'une moitié de citron pressé.
- 4 Ciseler finement les zestes au couteau éminceur. Réserver sur une assiette.
- 5 Prendre la menthe, l'effeuiller. Réserver quelques feuilles pour le dressage, ciseler finement le reste au couteau éminceur. Réserver sur l'assiette avec le citron.
- 6 Passer le doigt sur les filets de rouget pour repérer les arêtes restantes, les enlever à l'aide d'une pince à désarêter.
- 7 Verser la farine dans une assiette. Passer les filets de rouget dedans, tapoter pour enlever l'excédent. Réserver sur une assiette.

Étape 2

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive sur feu vif.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, déposer les filets de rouget côté chair. Saler et poivrer.
- 3 Baisser sur feu moyen. Lorsque la peau est dorée, retourner les filets avec une spatule.
- 4 Saler et poivrer les filets. Les laisser cuire pendant quelques instants avant de les retourner à nouveau.
- 5 Une fois la cuisson terminée, réserver les filets sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 6 Vider l'huile qui est dans la poêle. Verser le limoncello et le faire flamber avec un briquet.
- 7 Ajouter les zestes de citron, la menthe et le jus de citron. Porter à ébullition.
- 8 Verser le fumet de poisson, saler et poivrer. Laisser réduire pendant quelques instants.
- 9 Verser une dernière touche de limoncello, déposer les rondelles de citron et laisser réduire. Débarrasser lorsque la sauce a épaissi.

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'une cuillère à soupe, déposer les rondelles de citron sur une assiette, déposer les filets de rouget dessus.
- 2 Décorer d'une rondelle de citron, napper les filets de rouget de sauce.
- 3 Assaisonner de fleur de sel et décorer d'une feuille de menthe. Servir sans attendre.