

Soupes froides

Gaspacho de courgette au basilic et rouget en kadaïf



3h10 **40 min** **30 min** **2h** **329**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gaspacho

3 **Courgette**
2 **Echalote(s)**
0.5 **Concombre**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
0.25 botte(s) **Basilic**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
50 g **Parmesan**
10 **Vinaigre balsamique**

Ingrédients pour le rouget

2 **Rouget**
1 **Kadaïf**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du gaspacho

- 1 Éplucher le concombre à l'aide d'un économe et le tailler en dés fins à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver dans un bol.
- 3 Éplucher les courgettes une bande sur deux, les tailler en lamelles puis en dés.
- 4 Réserver dans un saladier.
- 5 Éplucher les échalotes à l'aide d'un couteau d'office et les émincer.
- 6 Réserver dans un bol.
- 7 Effeuille le basilic frais et l'émincer.
- 8 Éviter d'incorporer les tiges.
- 9 Réserver les feuilles de basilic dans une feuille de papier absorbant humidifiée.
- 10 Réserver quelques feuilles de basilic entières pour la cuisson.
- 11 Faire chauffer une casserole sur feu moyen avec de l'huile d'olive.
- 12 Mettre les échalotes, du sel, du poivre et faire suer.

- 13 Incorporer les courgettes avant que les échalotes ne prennent trop de couleur.
- 14 Remuer à l'aide d'une spatule.
- 15 Ajouter la crème liquide, un peu d'eau, recouvrir et laisser mijoter 15min sur feu doux.
- 16 Débarrasser les courgettes dans un bec verseur et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 17 Ajouter le basilic entier et les dés de concombre.
- 18 Assaisonner de sel et de poivre puis mixer rapidement pour garder des morceaux dans le gaspacho.
- 19 Réserver au frais pendant 1 à 2 heures.

Étape 2

Préparation du rouget

- 1 Glisser un couteau de sole derrière la tête du rouget et longer jusqu'à la queue horizontalement.
- 2 Recommencer la même opération pour l'autre filet.
- 3 Enlever les arêtes à l'aide d'une pince à désarêter.
- 4 Passer le doigt sur les filets pour vérifier s'il reste des arêtes.
- 5 Poser le filet sur une planche à découper côté peau et glisser la lame du couteau entre la peau et la chair.
- 6 Recommencer avec le deuxième filet.
- 7 Rincer les filets sous de l'eau froide.
- 8 Les assaisonner de sel et de poivre sur les deux faces.
- 9 Découper une poignée de kadaïf et étaler sur une planche à découper.
- 10 Ne pas en utiliser trop car il absorbe le gras, le résultat serait écœurant.
- 11 Poser un filet sur une extrémité du kadaïf et l'enrouler dedans.
- 12 Débarrasser sur une assiette.
- 13 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 14 Déposer les filets de rouget et les faire revenir 2mn de chaque côté à l'aide d'une spatule puis baisser le feu.
- 15 Rajouter un peu de matière grasse pour que le kadaïf ne brûle pas. Réserver.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le gaspacho du réfrigérateur et en verser dans un bol.
- 2 Assaisonner de quelques gouttes de vinaigre balsamique.
- 3 Disposer les filets de rouget et recouvrir le tout de copeaux de parmesan.
- 4 Terminer en parsemant le gaspacho et le filet de rouget avec les filaments de basilic.