

*Poissons*

Filet de rouget et crème légère de poivrons



1h05 **40 min** **25 min** **0** **500**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la crème légère de poivrons

- 1 Ôter la peau des poivrons à l'aide d'un économe, les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher les échalotes à l'aide d'un couteau d'office, les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir les échalotes émincées.
- 4 Ajouter les poivrons. Les faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter la crème et porter à ébullition pendant 3 minutes.
- 5 Ôter la poêle du feu et réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de la ratatouille

- 1 Éplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, le hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Monder les tomates et les tailler en dés. Tailler les aubergines et les courgettes en dés à l'aide de l'éminceur.
- 3 Mettre une poêle sur feu moyen, ajouter l'huile puis l'oignon haché, le faire fondre jusqu'à ce qu'il devienne

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

8 **Filet(s) de rouget**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la crème de poivrons

3 **Poivron(s)**
4 **Echalote(s)**
80 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la ratatouille

1 **Aubergine**
2 **Courgette**
2 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

translucide et doré.

- 4 Ajouter l'aubergine coupée en dés, poursuivre la cuisson pendant 3 minutes en remuant bien à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter les courgettes puis les tomates coupées en dés. Saler, poivrer, remuer et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
- 6 Prolonger la cuisson pendant quelques minutes si les légumes sont encore trop croquants.

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Graines de pavot**
- 1 **Graines de sésame**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 4 branche(s) **Aneth**

Étape 3

Cuisson des filets de rouget

- 1 Passer le doigt sur le côté peau des filets pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.
- 2 Passer également le doigt sur le côté chair des filets pour s'assurer que le poissonnier n'a pas oublié d'arêtes.
- 3 S'il en reste, les retirer à l'aide d'une pince à désarêter ou, à défaut, une pince à épiler.
- 4 Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, saler les filets de rouget et les saisir vivement du côté peau.
- 5 Couper le feu sous la poêle, laisser les filets de rougets finir leur cuisson tels quels.

Étape 4

Dressage

- 1 Poser un emporte pièce sur une assiette, déposer la ratatouille à l'intérieur.
- 2 Retirer l'emporte pièce, déposer éventuellement une gousse d'ail confite et l'aneth.
- 3 Déposer harmonieusement un filet de rouget sur le bord de la ratatouille, un autre sur le côté de l'assiette.
- 4 Saupoudrer les filets de rouget avec des graines de sésame et des graines de pavot.
- 5 Napper avec la crème légère de poivrons. Déposer une branche d'aneth et servir.