Mathieu Rostaing Tayard

Poissons

Filet de rouget, asperges vertes, pamplemousse et poutargue

1h25	1h20	5 min	0	410
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des filets de rouget et du fumet

1. Ôter les arêtes des filets à l'aide d'une pince à désarêter.
2. Dégorger les têtes et les arêtes des rougets à l'eau courante.
3. Éplucher à l'aide d'un couteau d'office la gousse d'ail puis la hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
4. Éplucher l'échalote et la ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Éplucher les carottes à l'aide d'un économe puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Faire chauffer une casserole avec le beurre puis faire revenir l'ail et l'échalote.
7. Faire suer les dés de carotte et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter ensuite le bouquet garni.
8. Déposer ensuite les têtes et les arêtes des rougets dans la casserole et laisser cuire quelques minutes en remuant sans colorer.
9. Déglacer ensuite la préparation avec le vin blanc et laisser s'évaporer en remuant.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

- 4 **Rouget**
- 1 botte(s) **Asperge(s) verte(s)**
- 2 **Pamplemousse**
- 1 **Poutargue (Oeufs de mulet)**
- 1 **Beurre**
- 1 **Sel**
- 1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le fumet de poisson

- 20 cl **Vin blanc**
- 20 g **Beurre**
- 400 cl **Eau**
- 1 **Echalote(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 2 **Carotte(s)**
- 1 **Bouquet garni**
- 1 **Safran**

10 Recouvrir les arêtes avec l'eau et laisser frémir pendant 30 min.

11 Ne pas trop mouiller le mélange car le fumet nécessiterait alors une réduction très longue qui risquerait de ne pas lui donner bon goût.

12 Écumer régulièrement pendant la cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe et ne pas laisser frémir plus de 30 minutes.

13 Ôter la casserole du feu quand la cuisson est terminée, mettre du safran et laisser infuser 15 min.

14 Filtrer ensuite le fumet à l'aide d'un chinois au-dessus d'un saladier et laisser refroidir.

Étape 2

Cuisson des asperges

1 Laver les asperges et tailler quelques fines lamelles à cru à l'aide d'un économe, elles serviront pour décorer les assiettes.

2 Ficeler les asperges avec de la ficelle de cuisine pour qu'elles soient bien maintenues pendant la cuisson.

3 Porter à ébullition une casserole d'eau salée puis plonger les asperges ficelées tête en haut.

4 Vérifier la cuisson en faisant pénétrer la lame d'un couteau dans les asperges, si elle ne rencontre aucune résistance alors elles sont cuites.

5 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.

6 Sortir les asperges de la casserole à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.

7 Égoutter ensuite les asperges dans une passoire et réserver.

Étape 3

Préparation des pamplemousses

1 Peler à vif les pamplemousses à l'aide d'un couteau éminceur puis en prélever les segments.

2 Effectuer cette opération au-dessus d'un bol pour récupérer le jus.

Étape 4

Cuisson des filets de rouget et finition

1 Verser le fumet dans un verre mesure avec du beurre, le jus des pamplemousses et du sel.

2 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour émulsionner le mélange.

3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive puis saisir les filets de rouget côté peau quelques minutes à peine.

Étape 5

Dressage

1 Napper le fond d'une assiette avec la mousse du fumet

et déposer les asperges dessus.

2. Déposer des filets de rouget sur les asperges et parsemer de segments de pamplemousse tout autour.
3. Enrouler les lamelles d'asperge crue sur elles-mêmes et les dresser sur l'assiette.
4. Dresser quelques copeaux de poutargue et servir.