

FILET DE ROUGET CROUSTILLANT

Compote de mangue aux citrons confits

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Rouget barbet français 10 X 0.250 kg

COMPOTE DE MANGUE

Mangues	4 pièces
Oignons	2 pièces
Fenouil	1 pièce
Raisins secs	2 c à soupe
Citron au sel	1 pièce

ESSENCE DE ROUGET

Arrêtes de rougets	0.250 kg
Fenouil	0.050 kg
Oignons	0.050 kg
Echalote	0.100kg
Vin blanc	0.10 litre
Ail	2 gousses
Thym	2 brins
Huile d'olive	0.10 litre
Beurre	0.070 kg

POÊLEE DE COURGETTE

Courgette	1 kg
Amandes entières émondées	0.060 kg
Curry en poudre	1 c à soupe
Lardons	0.200 kg
Menthe	20 feuilles

PROGRESSION

1. Écailler, vider, filter les rougets

2. Réaliser la compote de mangue

Faire revenir l'oignon haché, le fenouil en brunoise dans un peu d'huile d'olive, cuire à feu doux, puis rajouter la mangue taillée. Recuire le tout avec les raisins, 5 bonnes minutes.

3. Confectionner l'essence de rouget

Suer les arêtes de poisson à l'huile d'olive, ajouter les légumes émincés, suer à couvert, déglacer vin blanc, réduire et cuire 20 minutes. Passer au chinois étamine. Monter au beurre, émulsionner avec de l'huile d'olive. Servir.

4. Préparer la poêlée de courgettes

Tailler les courgettes en sifflets, puis les faire sauter à l'huile d'olive sans coloration. A mi cuisson ajouter les lardons, le curry, les amandes, rectifier l'assaisonnement puis ajouter la menthe ciselée en dernier, juste avant de servir.

5. Cuire les filets de rougets sur la peau à l'huile d'olive, bien croustillant quasiment à l'unilatérale.

6. Dresser le tout harmonieusement.