

Poissons

Filets de rouget citronnés, petit pois au gingembre et sauce tomate épicée



1h05 **45 min** **20 min** **0** **329**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de rouget

300 g **Rouget**
 2 **Tomate(s)**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Piment(s)**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 sachet(s) **Feuille(s) de brick**
 200 g **Petits pois**
 30 g **Gingembre frais**
 20 g **Beurre**
 1 **Sucre semoule**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Gros sel**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Graine(s) germée(s)**

Étape 1

Préparation des filets de rouget

- 1 Poser les filets de rouget sur un papier sulfurisé et désarêter le poisson à l'aide d'une pince.
- 2 Verser un filet d'huile d'olive dans un plat allant au four, poivrer et saler légèrement le plat.
- 3 Disposer le poisson côte chair dans le plat et réserver au frais.
- 4 Râper le zeste du citron en évitant la deuxième couche de peau, blanche et amère.
- 5 Mettre le zeste de citron dans un ramequin avec l'huile d'olive.
- 6 Assaisonner de poivre et de fleur de sel. Réserver la marinade.
- 7 Presser le citron à l'aide d'un presse agrume ou d'une fourchette. Verser le jus de citron dans la marinade. Réserver.

Étape 2

Réalisation du croustillant de coriandre

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
- 2 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les feuilles de brick de beurre fondu.
- 3 Disposer des feuilles de coriandre fraîche sur toute la surface de la feuille de brick.
- 4 Badigeonner une deuxième feuilles de brick et la coller à la première
- 5 Découper la feuille de brick en 6 morceaux de formes au choix.
- 6 Couvrir une plaque de cuisson de papier aluminium.
- 7 Poser les feuilles de brick sur la plaque de cuisson et recouvrir d'une seconde couche de papier aluminium en aplatisant bien.
- 8 Placer au-dessus un deuxième plat plus petit pour faire poids et plaquer le croustillant durant la cuisson.
- 9 Enfourner pendant 15 à 20 minutes à 180°C(Th.6).
- 10 Pour donner une forme originale aux croustillants, les enrouler autour d'une bouteille à la sortie du four.

Étape 3

Préparation de la sauce tomate épicée

- 1 Monder les tomates.
- 2 Les couper en quartier et extraire les pépins.
- 3 Tailler la pulpe de tomate obtenue en brunoise. Réserver dans un bol.
- 4 Émincer finement une pincée de piment. Réserver.
- 5 Éplucher et ciseler l'oignon.
- 6 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et ajouter la moitié de l'oignon ciselé.
- 7 Faire suer l'oignon pour le colorer légèrement.
- 8 Incorporer le piment dans la casserole et mélanger.
- 9 Ajouter les tomates.
- 10 Assaisonner de sucre, de sel et de poivre et laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
- 11 Si la préparation se dessèche, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau pour éviter qu'elle n'accroche à la casserole.

Étape 4

Cuisson des petits pois

- 1 Éplucher et râper finement le gingembre. Réserver.
- 2 Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- 3 Ne pas hésiter à bien saler l'eau de cuisson des petits pois car c'est un légume difficile à assaisonner après cuisson.
- 4 Verser les petits pois dans l'eau bouillante et laisser cuire 3 minutes environ.
- 5 Égoutter les petite pois à l'aide d'un écumoire et les plonger dans une eau glacée afin de stopper la cuisson.
- 6 Égoutter les petit pois.

- 7 Laisser chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faire revenir le restant de l'oignon.
- 8 Ajouter le gingembre dans la casserole et remuer pour faire suer les ingrédients sans laisser colorer.
- 9 Ajouter les petits pois égouttés et remuer.
- 10 Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, ajouter un morceau de beurre et débarrasser dans un saladier.
- 11 Couvrir le saladier de film alimentaire et réserver.
- 12 Vérifier la consistance des tomates et éteindre le feu si elle a compoté.

Étape 5

Cuisson des filets de rouget

- 1 Sortir le poisson du réfrigérateur et l'arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 2 L'enfourner en position grill pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Le rouget peut aussi être cuit à la poêle, mais attention car ce poisson est fragile et sa peau se déchire facilement. Utiliser une bonne poêle ou poser une feuille de papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive dans la poêle.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir les rougets du four.
- 2 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les filets de rouget avec l'huile d'olive citronnée.
- 3 Placer un emporte pièce sur une assiette de service et mettre un peu de petits pois et les tassant. Démouler.
- 4 Disposer un croustillant sur les petits pois et les filets de rouget par dessus.
- 5 Ajouter la sauce tomates à côté.
- 6 Placer un autre croustillant en équilibre sur le plat et parsemer de quelques feuilles de coriandre fraîche.
- 7 Poser une poignée de pousse d'alfalfa sur le poisson.
- 8 Assaisonner le rouget d'un filet d'huile d'olive au citron et de quelques grains de fleur de sel.