

Filet de rouget en escabèche posé sur une tranche de pastèque



Ingrédients pour 6 personnes :

6 filets de rougets de 80g pièce, huile d'olive, sel, fleurs de fenouil

Pour les aromates :

1 oignon, 3 carottes, 1 fenouil, le zeste d'une orange, 1 pointe de safran, 1 verre de jus d'orange, 1 verre de vinaigre balsamique blanc, 1 verre de Martini Blanc, 1 pointe de piment d'Espelette, sel

Pour la purée de fenouil :

1 fenouil, 1dl de Martini Blanc, sel, huile d'olive, 1dl de crème, 1 pointe de safran

Pour la pastèque :

6 tranches de pastèque de 6cm sur 3cm et 2cm d'épaisseur

La marinade :

Couper tous les légumes en brunoise de 3mm et le zeste d'orange en fine julienne.

Les faire suer à l'huile d'olive et mouiller avec le jus d'orange, le Martini et le vinaigre.

Assaisonner et cuire à couvert pendant 15mn. Réserver au frais.

La purée de fenouil :

Couper le fenouil en petits morceaux. Les faire suer dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter le Martini, le safran et 1dl d'eau. Cuire 10mn à couvert avant d'ajouter la crème.

Rectifier l'assaisonnement. Cuire 5mn et mixer finement.

Finition :

Poêler les filets de rouget assaisonnés côté peau dans un fond d'huile d'olive.

Lorsqu'ils sont bien « croustillés », les retourner dans la poêle pendant 5 secondes et débarrasser.

Répartir la purée de fenouil dans le fond de 6 assiettes creuses.

Poser dessus une tranche de pastèque, puis sur la pastèque placer un filet de rouget tiède.

Napper généreusement de marinade.

Décorer de fleurs de fenouil.