

Rouget en habit de fleur de courgette, le jus des arêtes pour saucer



Ingrédients pour 6 personnes : 6 beaux rougets de 300g

Pour la sauce salmis : La tête et les arêtes des rougets, 1 fenouil, 1 oignon, le foie des rougets, 1dl de vin blanc, 30g de tomates concentrées, anis vert et anis étoilé, Spigol, huile d'olive, Maïzena, 30g d'huile d'olive, assaisonnement

Pour le condiment : 6 pétales de tomates séchées, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de câpres, le zeste de 2 citrons, huile d'olive, assaisonnement.

Pour les tranches de courgettes : 2 courgettes, beurre, sel, sucre

Pour la purée de courgettes : 1 courgette, beurre, sel, sucre

Pour les fleurs de courgette : 12 belles fleurs de courgette, assaisonnement

Finition : Fleurs de bourrache, branches d'origan

Les rougets : Ecailler, vider et lever les filets de rouget. Réserver les foies. Retirer les arêtes restantes à l'aide d'un pince.

La sauce salmis : Faire suer le fenouil, l'oignon coupé en mirepoix dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les arêtes et les têtes de rouget. Laisser « compoter » 10mn. Ajouter le concentré de tomates et les épices. Mouiller avec le vin blanc et cuire 10mn. Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur. Cuire 30mn à feu vif et laisser infuser 30mn avant de filtrer la soupe. Lier légèrement avec une pointe de Maïzena. Ajouter les foies de rouget, mixer et réserver au bain-marie.

Le condiment : Tailler les tomates séchées et les oignons en morceaux de la grosseur des câpres. Tailler le zeste des citrons en fine julienne. Dans une poêle, cuire dans 1dl d'huile d'olive les oignons, les zestes et les tomates séchées. Assaisonner. Lorsque les oignons sont translucide ajouter les câpres, les croutons. Réserver.

Les tranches de courgette :

Tailler 12 tranches de la longueur des filets de rouget. Les cuire au four 8mn à 180°.

La purée de courgette :

Couper en fines lamelles les courgettes. Les cuire dans un filet d'huile d'olive. mixer.

Les fleurs de courgette farcies du filet de rouget : Assaisonner les filets.

Retirer le pistil des fleurs de courgette et glisser un filet de rouget dans chaque fleur. Assaisonner, huiler et cuire au four sur plaque pendant 2 à 3mn à 160°.

Dressage : Au fond des assiettes creuses, verser une petite louche de sauce salmis. Poser dessus une cuillère de purée de courgette puis les tranches de courgette. Les recouvrir de condiment et déposer une fleur farcie par-dessus. Décorer d'une pluche d'origan et d'une fleur de bourrache.