

Rouget farci d'une compotée de légumes provençaux Le jus des arêtes safrané



Ingrédient pour 6 personnes :

6 rougets

Pour la farce :

2 courgettes, 2 aubergines, 3 champignons de Paris, 2 oignons, 150 g d'épinard, 100 g de parmesan

Pour le pistou :

Basilic, ail, huile d'olive, assaisonnement

Pour le jus des arêtes :

Les arêtes des rougets, 500g de poissons pour soupe de poisson, 1 oignon, 1 fenouil, 2 gousses d'ail, 2 cuillères de concentré de tomate, 1 pincée de Spiegol, 2dl de vin blanc, 1/2l d'eau, maïzena, huile d'olive, assaisonnement

La farce

Couper tous les légumes en dés de 5mm de côté.

Faire sauter à l'huile d'olive les oignons et les champignons de Paris.

Cuire séparément au four (10mn environ à 180°) avec un peu d'huile d'olive, sel, sucre les aubergines et les courgettes. Les égoutter en pressant légèrement si nécessaire. Mélanger tous les légumes. Ajouter le parmesan en remuant doucement, réserver.

Le pistou :

Mixer le basilic, l'ail en allongeant à l'huile d'olive.

Assaisonner et mélanger à la farce de légumes.

Les rougets :

Retirer les arêtes des rougets en prenant garde de les maintenir attachés par la tête et la queue.

Farcir les rougets. Les maintenir en forme à l'aide d'un cure-dent.

Cuire 10mn à four chaud avec un filet d'huile d'olive.

Le jus des arêtes :

Suer l'oignon, le fenouil dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter les arêtes de rouget et les poissons coupés en morceaux.

Cuire ensemble 5mn avant d'ajouter 2 cuillères de concentré de tomate.

Ajouter le Spiegol, 2dl de vin blanc, 1/2l d'eau.

Cuire 30mn à feu fort et à couvert.

Filter et lier avec un peu de Maïzena.

Mixer et donner un dernier bouillon avant de réserver au chaud.

Dressage :

Napper le fond des assiettes de jus d'arêtes et déposer un rouget au milieu.

Retirer les cure-dents avant de servir.