



Filet de Rouget Barbet au corail d'oursins

Ingrédients :

- Deux filets de poisson par personne
- Du citron
- Quelques herbes de Provence
- De l'huile d'olive
- Ciboulette ou aneth fraîche pour parfaire votre décoration
- Un pot de crème fraîche de taille moyenne
- Deux oursins ou un boîte de corail.
- De la laitue de mer ou des jeunes pousses d'épinards
- Du riz complet

Préparation :

Faites préparer par votre poissonnier, ou acheter des filets de Rouget Barbet. On trouve dans le commerce trois variétés de rouget Barbet : Le Barbet de roche, le barbe de Vase, et le Barbet du Sénégal. (A ne surtout pas confondre avec une autre famille, les Rougets grondins). Si vous avez la patience, il est souhaitable d'ôter les arêtes restantes, dans les filets à l'aide d'une fine pince. Bien essuyer dans un papier absorbant vos filets. Vous pouvez les badigeonner avec un mélange d'herbes de Provence mariné dans de l'huile d'olive et un filet de citron. Les réserver au frais, le temps de préparer votre sauce. Si vous avez la chance de vous procurer des oursins, c'est l'idéal. Dans ce cas utiliser le corail de deux oursins que vous allez mélanger dans une petite casserole avec une crème fraîche épaisse. Bien brasser au fouet et faire réduire la crème pour qu'elle devienne onctueuse. Si vous n'avez pas d'oursins frais, il existe dans les épiceries fines du corail en boîtes de conserves qui peut convenir pour la confection de votre sauce. Rectifier l'assaisonnement, selon votre goût. Cuire vos filets dans de l'huile d'olive bien chaude trois à quatre minutes côté chair uniquement pour que la peau rouge reste le plus possible lors de la cuisson. Dresser vos assiettes. Faire un lit de verdure avec : soit des algues type laitue de mer (attention à les dessaler) ou des feuilles d'épinards passé rapidement dans une poêle chaude avec un peu de beurre. Dresser vos filets peau au dessus sur vos assiettes. Mettre une petite timbale de riz complet sur le côté (le cuire d'avance). Napper le tout avec votre sauce. Décorez avec vos fines herbes fraîches et une rondelle de citron. **BON APPETIT**