

FILETS DE ROUGET A LA MOUSSELINE DE GINGEMBRE

Mise en place : 30 min. Cuisson et apprêt final : 30 min.

4 personnes

4 ou 8 filets de rouget
400 gr. de pois mangetout
1 échalote finement hachée
1 c.c. gingembre frais
1 c.c. de jus de lime
2 dl de fumet de poisson
2 dl de crème entière
1 jaune d'œuf
cerfeuil finement haché

3 c.s. Xérès
sel, poivre, poivre Cayenne
beurre
jus de cuisson réservé

8 personnes

8 ou 16 filets de rouget
800 gr. de pois mangetout
2 échalotes finement hachées
2 c.c. gingembre frais
1 c.c. de jus de lime
2 dl de fumet de poisson
4 dl de crème entière
1 jaune d'œuf
cerfeuil finement haché

3 c.s. Xérès
sel, poivre, poivre Cayenne,
beurre
jus de cuisson réservé

Pois mangetout

Si les pois mangetout sont frais, enlever le fil et les laver,

Verser le fumet de poisson et le Xérès dans une casserole à panier, déposer les pois mangetout dans le panier et cuire et les tenant croquants.

Filets de rouget

Assaisonner les filets, tordre la pointe sous le filet, les poser peau contre en haut sur les pois mangetout et continuer la cuisson 4 à 6 minutes, tout réserver au four,

Filtrer 1 dl d'eau de cuisson pour la sauce.

Sauce

Faire revenir l'échalote, zeste de lime et gingembre environ 2 minutes dans le beurre. Ajouter le jus de lime, remuer puis ajouter la crème, remuer en portant à ébullition. Eloigner la casserole du feu, ajouter le jaune d'œuf par pièce en fouettant avec le mixeur.

Mise en place

Placer sur assiette chaude un ou deux filet de rouget, déposer en fleur les pois mangetout d'un côté du filet, napper le bas du filet et l'autre côté de sauce, servir.