

Rouget cuit en écaille, fumet comme une « bécasse » au jus de coquillage, komitsuna à la plancha beurre d'ail des ours et moutarde métisse

Par Vivien DURAND

Le restaurant

Le Prince Noir
5, rue Montesquieu
33 000 Bordeaux



L'espèce

Le rouget barbet – *Mullus surmuletus* - Pic de production : été / automne



© Ifremer/
Barbaroux

Ce poisson vit proche du fond entre 10 et 30m de profondeur. Il est pêché au filet ou au chalut par les pêcheurs de La Cotinière.

Ingrédients - 4 personnes

4 rougets 300/400	10 cl de vin blanc	Moutarde métisse
1oignon blanc	10 cl de crème liquide	50 gr de beurre demi sel
1 blanc de poireau	8 grosses palourdes	150 gr d'huile d'olive
3 têtes d'ail	100 gr d'ail des ours	4 komatsunas

Préparation

Lever en papillon les rougets avec les écailles puis en enlever les deux tiers sur chaque filet. Réserver au frais.

Fumet : Dans une casserole mettre le poireau et l'oignon émincés le vin blanc et les arrêtes mouiller à hauteur avec de l'eau bien froide porter le tout à ébullition. Cuire 20 minutes

Sauce : réduire de trois quarts le fumet de rouget. Ajouter la crème et l'ail des ours cuire à nouveau 3 minutes monter au beurre et émulsionner le tout

Garniture : Blanchir à l'eau bouillante salé les komatsunas les colorer légèrement des deux cotés à la plancha.

Cuisson Rouget : Sur un bac avec une grille disposer les rougets cotés peau vers le haut arroser d'huile d'olive fumante les filets jusqu'à ce que le filet de rouget soient cuit nacré.

Conseil de l'ONG SEAWEB

Privilégiez l'achat de rougets de grande taille (17 cm) pour être sûr qu'ils aient eu le temps de se reproduire avant d'être pêchés



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

