

Filets de rougets de roche

croustillants, jus de tomates à l'huile de Nyons et basilic

Ingrédients pour 4 personnes

Rougets

8 rougets de roche de 140 g pièce
50 g farine
sel, poivre du moulin
2 cl huile d'olive

Timbales de fenouil et tomates confites

3 bulbes de fenouil cuits à l'anglaise,
coupés en deux dans la longueur
120 g pétales de tomates confites
60 g olives de Nyons

Sauce émulsion

3 dl de fumet de poisson
(voir bases) réduit à 1,5 dl
3,5 dl huile d'olive
1 citron
80 g bâtonnets de tomates mondées
40 g bâtonnets d'olives noires
80 g bâtonnets courgettes blanchie
(taillés dans la peau, à la mandoline,
blanchis puis refroidis à l'eau glacée)
30 g salicornes blanchies
(garder seulement les pointes)
50 g oignons nouveaux émincés
1 cs ciboulette

Jus de tomates fraîches

200 g tomates grappes très mûres
2 g concentré tomate
5 g sucre cristal
tabasco

Finitions

4 feuilles basilic frit
8 pluches cerfeuil
8 pluches aneth
2 cc huile pimentée (voir bases)
30 g tapenade détendue à l'huile d'olive

Rougets

Écailler les rougets, lever les filets, retirer les arêtes avec une pince et réserver au frais.

Cuisson : au dernier moment, saler et poivrer les filets côté chair ; les fariner légèrement côté peau. Chauffer une poêle antiadhésive et passer brièvement les filets côté peau dans l'huile fumante, 1 minute tout au plus : la chair doit blanchir aux trois quarts de l'épaisseur. Retirer tout de suite et badigeonner les filets côté peau d'un léger trait d'huile de tapenade.

Timbales de fenouil et tomates confites

Préparer les brochettes d'olives à l'aide de piques et de petites papillotes ou, plus simplement, de cure-dents. Piquer chaque brochette d'une rondelle d'olive dénoyautée et farcie de parures de tomates confites. Disposer alternativement, dans des emporte-pièces circulaires (2 cm de diamètre, par 4 de haut), un pétale de tomate confite puis une rouelle de fenouil, un pétale de tomate confite puis une rouelle de fenouil, en terminant par la tomate. Piquer dessus la brochette d'olive. Badigeonner d'un filet d'huile d'olive, réserver, filmer ; au dernier moment, passer au four à 100° pour chauffer.

Sauce émulsion

Porter à ébullition la glace de poisson, monter à l'huile d'olive en émulsionnant fortement, ajouter un jus de citron. Rectifier l'assaisonnement et stabiliser l'émulsion à l'eau. Ajouter tous les bâtonnets de légumes et aromates indiqués.

Jus de tomates

Mixer les tomates, le concentré, le tabasco, le sucre et l'assaisonnement. Passer au chinois fin. Chauffer juste avant le dressage.

Finitions

Verser l'émulsion avec ses garnitures dans les assiettes en dessinant des zébrures inégales, compléter le nappage avec le rouge du coulis de tomate. Disposer deux filets de rougets et une timbale dans chaque assiette. Décorer enfin avec une feuille de basilic frite et les pluches d'herbes.

Pétales de tomates confites

8 tomates
3 cs d'huile d'olive
2 cs de sucre
sel, poivre
1 cc de fleur de thym
1 cc d'huile d'ail

Préparation

Mouliner les tomates, les couper en quatre et retirer tous les pépins. Badigeonner une plaque avec l'huile d'olive et y déposer les pétales de tomates. Saler, poivrer puis répartir dessus le sucre, l'huile d'ail et la fleur de thym. Cuire 1 h 30 à 90° four sec. Conserver dans l'huile d'olive au frigo.

