

Filet de rouget et noix de Saint-Jacques sur crème de poireaux safranée.

Le rouget barbet est un petit poisson pêché sur nos côtes et très apprécié dans la cuisine méditerranéenne. Il se reconnaît par sa jolie couleur rouge. Mais attention aux imitations ! En effet, le nom "rouget" tend à être utilisé pour décrire différents poissons de couleur rouge, notamment le grondin rouge (souvent appelé "rouget grondin") alors que seul le rouget barbet devrait être désigné par ce mot. Derrière ce beau poisson se cache aussi une saveur au goût délicieux et très rapide à cuisiner. Le rouget barbet possède aussi plusieurs atouts nutritionnels, notamment une teneur notable en acides gras insaturés, dont des oméga-3.

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 6 beaux filets de rougets
- 6 noix de Saint-Jacques
- 1 botte de poireaux
- 250 ml de crème entière liquide
- 50 ml de vin blanc sec
- 1 pincée de Safran en filaments
- Huile d'olives
- Persil haché
- Beurre
- Sel, poivre



Préparation :

- Laver les poireaux et émincer très finement les blancs (conserver les verts pour un potage). Dans une casserole, faire fondre 50 gr de beurre et y déposer les poireaux, saler et poivrer. Laisser cuire à couvert, à feu très doux, pendant environ trente minutes. Les poireaux ne doivent pas colorer mais fondre. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter à découvert à feu moyen pendant encore 5 minutes. Ajouter ensuite la crème, le safran et laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement.
- Désarêter les filets de rougets puis les saler et poivrer.
- Mettre chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle cuire les filets de rougets environ 3 minutes de chaque côté selon leur épaisseur puis dans une autre poêle les noix de Saint-Jacques dans du beurre clarifié 1 mn de chaque côté en les arrosant copieusement de beurre fondu pour bien nourrir leur chair.
- Dans une assiette profonde, déposer la crème de poireaux, les rougets et les Saint-Jacques, saupoudrer de persil haché et un peu de paprika et servir sans attendre.

Astuce :

Poser une feuille de papier sulfurisé dans la poêle avant de mettre chauffer l'huile pour empêcher le poisson de coller.

Vous pouvez remplacer la crème de poireaux safranée par une mousse de poireaux :

Laver et couper vos poireaux en tronçons de 3 cm.

Les faire cuire 15 mn dans un cuit vapeur.

Mixer les poireaux la crème fraîche et 10 gr de beurre. Assaisonner.