



FILETS DE ROUGETS EN ECUME DE CITRON



Pour 6 personnes :

6 rougets (filets levés et écaillés)
3 bulbes de fenouil
1 échalote
1 verre de vin blanc sec
1 étoile de badiane
Beurre, sel et poivre
3 fines tranches de speck

Pour l'écume :

1 citron
25 cl d'eau
40 g de beurre ½ sel
1 pincée de lécithine de soja

Préchauffer le four à 180°.

Le fenouil :

Hacher l'échalote, laver les fenouils et les couper les en petits morceaux. Faire revenir l'échalote dans une noisette de beurre , elle doit être juste transparente, ajouter alors le fenouil et le faire revenir aussi pendant une petite minute. Couvrir de vin blanc, le laisser s'évaporer. Recouvrir alors les légumes avec de l'eau un peu salée et une étoile de badiane. Laisser cuire jusqu'à ce que le fenouil soit très tendre. Enlever l'étoile de badiane, vérifier l'assaisonnement ajouter un peu de beurre pour lier et réserver.

Le speck grillé :

Couper les tranches de speck en deux, ½ tranche par personne suffit, les intercaler entre deux plaques de cuisson ou si on a qu'une plaque, les recouvrir avec un papier d'alu épais pour qu'elles restent plates en séchant. Les glisser 5 à 6 mn dans le four chauffé à 180° pour qu'elles grillent sans brûler. Le speck donnera le croquant qui manque un peu au rouget.

L'écume :

Dans une casserole un peu large, faire chauffer l'eau, le jus de citron, le beurre et la lécithine, faire bouillir 2 mn et laisser reposer 5 mn au moins puis mixer pour bien émulsionner. Il est important que le liquide reste dans la casserole mais il ne faut pas qu'il soit trop chaud. Dès que la mousse se forme,



l'enlever avec une cuillère et remixer le liquide en répétant 2 ou 3 fois l'opération pour obtenir suffisamment de mousse.

Réchauffer le fenouil à la poêle ou au micro-ondes si vous voulez. Cuire les filets de rougets sur les deux faces, côté peau en premier. La cuisson est très courte, il suffit juste de les raidir. Saler et poivrer.

Disposer sur les assiettes et servir bien chaud.