



FILETS DE ROUGETS ROTIS MIREPOIX DE LEGUMES OUBLIES CREME DE POIREAUX RECETTE DE YVES VINCENT



4 pers :

4 rougets, filets levés, écaillés et désarêtés, 200g de topinambours, 1 panais, 1 oignon, 1 poireau, 50g de beurre, 30cl de bouillon de volaille, 20cl de crème, 1cc de fécule, huile d'olive, sel poivre, QS de vin blanc.

La crème de poireau :

Ciseler finement le poireau lavé, le faire suer au beurre 2mn, mouiller avec du fond de volaille, assaisonner et cuire environ 10mn, ajouter la crème, laisser cuire encore 2mn. Passer au mixer puis au chinois, rectifier éventuellement l'assaisonnement et s'il le faut lier avec la fécule.

Les légumes :

Les couper en petits cubes réguliers et de même taille. Faire suer l'oignon à l'huile d'olive, ajouter les légumes, les assaisonner, ajouter un peu de vin blanc, puis après évaporation de l'alcool ajouter un peu de bouillon de volaille et cuire à couvert 5 à 8mn à feu doux.

Les rougets :

Les cuire uniquement côté peau 2mn à l' poêle dans très peu d'huile d'olive bien chaude.

Le dressage :

Dans une assiette creuse, mettre au centre la mirepoix de légumes, l'entourer de la crème de poireaux, poser les filets sur les légumes et décorer éventuellement de quelques pousses de poireaux germées