

Le Rouget et la Langoustine en Carta Fata*, bouillon de crustacés



Pour 4 personnes :

2 Rouget Barbet 300/500gr

8 langoustines 10/15

1 tête de chou-fleur

1 tête de brocoli

PM sésame

8 feuilles de coriandre

40 gr. de beurre

4 feuilles de Carta fata

PM rafia

PM garniture aromatique

5 cl. cognac

10 cl. vin blanc

Réalisation

La Papillote :

Tailler 4 carrés de carta fata* de 30 sur 30 cm. Positionner 1 filet de rouget et 2 langoustines dans le centre de votre carta fata. À l'aide d'un économe, gratter les têtes de choux fleur et de brocoli pour faire des copeaux, en parsemer un peu sur le poisson, ajouter quelques graines de sésame et feuilles de coriandre, de la fleur de sel et une noix de beurre. Refermer la papillote avec du rafia* ou de la ficelle de cuisine. Pour la cuisson, passer juste les papillotes 10 min dans un four à 180°C.

Bouillon de crustacé :

Faire sauter* les carcasses de langoustine dans un peu d'huile avec une garniture aromatique composée de carotte, oignon, poireau, thym, laurier, poivre en grain, baie de genièvre, clou de girofle, puis flamber au cognac ; déglacer au vin blanc et mouiller juste à hauteur avec de l'eau. Ajouter une cuillère de concentré de tomate puis laisser cuire à feu doux pendant 1h30. Après la cuisson, filtrer le bouillon à la passoire, assaisonner de sel et de poivre.

Au moment de servir, ouvrir la papillote puis verser le bouillon chaud sur le poisson, accompagner ce plat de pommes écrasées à l'huile d'olive.

Le Langage du Chef :

Carta fata :

Papier transparent résistant à une forte température +250°C faisant office de papillote. Ce papier que l'on trouve en épicerie fine, peut être remplacé par du papier aluminium.

Rafia :

Fibre textile très résistante permettant de faire des cordages.

Sauter :

Faire saisir des aliments dans une poêle très chaude avec un peu d'huile.

Les Petits Plus :

- Un plat pouvant être préparé à l'avance
- Une cuisson rapide et facile
- Une recette simple et estivale