

## « Filet de rouget à l'huile d'olive de Corse et nems de légumes cuits au wok »

pour 4 personnes

### ■ Poisson

*Compter un rouget pour 4 personnes*

Ecailler puis désarretter le poisson. Lever les filets puis réserver. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Faire cuire le poisson sur la peau. Le retourner en toute fin de cuisson. Le retirer du feu puis le couvrir afin de terminer la cuisson en douceur.

### ■ Légumes

#### Nems

*2 belles carottes des sables/1 poireau/1 panai/2 belles échalotes/pousses de soja/huile d'arachide/chou chinois*

Laver, éplucher puis émincer les légumes. Les faire revenir quelques minutes à la poêle dans de l'huile d'arachide. Assaisonner de sauce soja. Réserver au frais.

Prélever les plus belles feuilles du chou chinois. Les faire pocher (les plonger dans l'eau bouillante à peine une minute puis les refroidir immédiatement afin de stopper la cuisson).

Faire ressuyer les feuilles puis monter les cylindres à l'aide de film plastique. Mettre au frais.

#### Frites de légumes

A l'aide d'un économe prélever de fines bandes de chaque légumes (carotte, panai, poireau) et les passer à la friteuse.

### ■ Soupe froide d'avocat

*2 avocats/1 gousse d'ail/25 cl de bouillon de légumes/8 cl de crème liquide/un peu de citron/un peu de tabasco/sel/poivre*

Peler les avocats et la gousse d'ail. Mettre tous les ingrédients dans le mixer afin d'obtenir une texture crémeuse. Réserver au frais.

### ■ Coulis de petits pois

*Petits pois gourmands/coriandre/huile d'olive/échalote/bouillon de légumes/crème liquide/sel/poivre (doser les proportions comme pour la soupe froide d'avocat)*

Ecosser des petits pois. Les faire cuire dans de l'eau bouillante avec la coriandre. Retirer du feu, égoutter puis plonger dans de l'eau froide et des glaçons afin de stopper la cuisson. Ensuite dans dans une casserole, mettre de l'huile de l'olive, faire chauffer les petits pois avec les feuilles de coriandre et l'échalote. Ajouter le bouillon de légumes et la crème liquide puis assaisonner. Laisser bouillir puis mixer le tout.

## ■ **Ecume de légumes**

Ajouter de la lécithine de soja au bouillon de légumes. Emulsifier en temps voulu.

## ■ **Sauce vierge**

*2 tomates/coriandre/ail/huile d'olive de corse/jus de citron/vinaigre balsamique/sel/poivre*

Monder les tomates. Oter les pépins puis couper en petits dés. Ajouter la coriandre fraîche, l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive de Corse, un trait de jus de citron, du sel et du poivre.

Dresser le poisson sur un toast de tapenade puis composer l'assiette avec tous les éléments préparés.

Pour la décoration on peut ajouter quelques asperges vertes préalablement épluchées et poêlées ainsi que quelques pois goumands et un trait de caramel de vinaigre balsamique. Prévoir également quelques copeaux de parmesan. Accompagner d'un sorbet wasabi arrosé d'un peu de Manzana et d'huile d'olive de Corse.

Servir avec un vin blanc sec et fruité. Bon appétit !

### **Recette proposée par :**

**Charles Vincent**  
**Le Chamagnon**  
236, rue Claude Gellée  
88130 Chamagne  
Tel: 03.29.38.14.74