

Crostini de rouget, artichaut poivrade, cresson et vinaigrette d'ici

Ingrédients :

Filets de rouget :

- 6 filets de rouget,
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Crostini :

- 60 g de pain aux céréales
- 5 cl d'huile d'olive

Légumes :

- 6 pièces d'artichaut poivrade
- Cerfeuil, Sel et poivre, 20 g de beurre
- Ail
- Thym
- 20 g de cébette

Roquette :

- 150 g de salade roquette
- 60 g d'échalote ciselée
- Ciboulette et huile d'olive

Cresson aliénois :

- 150 g de cresson
- Huile d'olive Dalmeran
- Pousse de betteraves

Sauce :

- Foie de rouget
- Ail
- Huile d'olive Dalmeran
- 1 pamplemousse (zestes)
- 1 citron
- 1 œuf (jaune)
- Porto



FILETS DE ROUGET Écailler, ébarber, lever les filets de rouget, en prenant soin de garder le foie. Désarrêter les filets, et les réserver au froid. Au moment, assaisonner (sel, poivre) et les cuire à la plancha (cuisson à l'unilatérale)

LÉGUMES Nettoyer les artichauts, enlever les premières feuilles et les tailler en lamelle dans le sens de la longueur. Au moment : Faire fondre du beurre dans la sauteuse et y faire suer les artichauts et cebettes avec un peu d'ail hâché, de la fleur de thym, sel, poivre. Réserver au chaud.

CROSTINI Tailler le pain aux céréales en deux (pain fusette). Les badigeonner d'huile d'olive et les faire colorer quelques minutes au four entre deux grilles.

ROQUETTE Équeuter les feuilles de roquette et les réserver. Au moment, assaisonner avec l'huile d'olive Dalmeran, sel poivre et échalote ciselée.

VINAIGRETTE Blanchir les foies, les émulsionner avec un peu d'ail haché, un jaune d'œuf, du jus de citron, et de l'huile d'olive. Sel, poivre. La texture doit être sirupeuse. Passer au chinois étamine. Réserver.

Au moment, dresser les légumes croquants préalablement sautés dans un beurre moussieux, échalotes, ciboulette, sur le crostini, et tenir au chaud. Cuire les filets de rouget sur une plancha avec de l'huile d'olive cuisson à l'unilatéral. Ajouter ensuite le filet de rouget sur le crostini, disposer le cresson en dôme, les pousses de betteraves et terminer en nappant le rouget de la vinaigrette de foie et du pamplemousse fraîchement râpé.