



FILET DE ROUGET BARBET SUR PEAU CROUSTILLANTE, CARDONS ÉPINEUX, SAUCE AU VIN ROUGE



*Le cardon ^{AOP}
dans tous ses états*

RECETTES POUR 4 PERSONNES

*Filet de rouget Barbet
sur peau croustillante,
cardons ^{AOP} épineux du domaine
de la Brunette, Sauce au vin rouge*

par Jean-Marc Bessire

CHEF DU RESTAURANT LE CIGALON
À THÔNEX

— INGRÉDIENTS —

4 pièces de rouget Barbet de 300 g chacun
1 cl huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR CARDONS COMME UN RISOTTO 4 PERS.

1 cl d'huile d'olives
1 bocal de cardons
50 g d'échalote
Ciboulette ou paillettes d'algues
Safran de Meinier
1 dl de fumet de poissons
Fleur de sel

INGRÉDIENTS POUR SAUCE VIN ROUGE

500 g d'arrêtes et de têtes de rouget
30 g d'huile d'olive
2 gousses d'ail
80 g d'oignons émincé
80 g de carotte émincée
10 g de concentré de tomate
75 cl de vin rouge

— PRÉPARATION —

SAUCE VIN ROUGE

Mettre vos arrêtes et têtes de rouget dans de l'eau froide pour les faire dégorger.

Dans une sauteuse mettre l'huile d'olive, faire revenir les oignons, ail carotte et concentré de tomates.

Egoutter vos arrêtes et les mettre dans la sauteuse, laisser colorer légèrement ajouter une bouteille de vin rouge et laisser mijoter environs 20 mn, baisser le feu si trop fort. Environs 15 mn, puis passer votre jus dans une passoir et remettre sur le feu et laisser réduire gentiment consistance sirupeuse, rectifier assaisonnement et garder au chaud.

CARDONS

Couper une partie des cardons 320g en petits cubes 2 mm. Avec le reste passer au blinder pour faire une purée.

Dans une sauteuse faire revenir les oignons dans l'huile d'olives sans colorer, ajouter les cardons en cube, le fumet de poissons et le safran, laisser mijoter à feu doux rectifier l'assaisonnement, ajouter la purée de cardons, les paillettes d'algues ou la ciboulette.

En même temps assaisonner du côté chair vos filets de rouget avec de la fleur de sel, déposer votre poisson sur la peau dans une poêle téflon avec de l'huile d'olive bien chaude.
Laissez colorer et bien croustiller la peau du poisson, ne pas retourner le poisson et si le feu est trop vif baisser un peu

— DRESSAGE —

Dans une assiette chaude mettre un cerclenau centre et déposer les cardons. Mettre les filets de rouget sur le cardon, côté peau en l'air et verser la sauce vin rouge autour. Décorer avec une petite saladine d'herbette.





UNION MARAÎCHÈRE DE GENÈVE

En partenariat avec



GETAZ

MIAUTON



regio•garantie

45 route de Base
1258 Perly
umg@umg.ch
www.umg.ch