

FILETS DE ROUGETS ANISÉS

Mars 2006 (Révisé en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 12 filets de rougets barbet (600 g)
- ★ 4 petits bulbes de fenouil
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 100 g de beurre (40+40+20)
- ★ 1 cuillère à café de pastis
- ★ 4 brins de persil
- ★ 1 demi-cuillère à café de baies roses
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 poêles, Casseole

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 18,00 € (Soit 4,50 € par personne)



Recette :

Parer les bulbes de fenouil : couper les branches à la base, retirer le talon dur et couper en tranches dans le sens de la hauteur et dans la plus grande largeur. Dans une large poêle faire fondre 40 g de beurre et faire dorer les tranches de fenouil 10 minutes à feu moyen, en les retournant à mi-cuisson. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron, réserver au chaud. Dans une seconde poêle faire fondre 40 g de beurre, ajouter l'huile, les filets de rougets, saler, poivrer et cuire 5 minutes par face. Réserver au chaud.

Dans une petite casserole verser la crème, le pastis, les baies roses et porter à frémissement. Ajouter le reste de beurre, saler, poivrer et cuire à feu très doux 5 minutes. Ciseler finement le persil. Disposer 3 filets de rougets dans chaque assiette, disposer les fenouils autour, napper de sauce anisée et parsemer de persil ciselé.

Boisson :

Un blanc du Languedoc-Roussillon, un Picpoul de Pinet servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.