



Rouget, artichauts farcis aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 rougets barbet frais
- 12 artichauts poivrades
- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 oignon doux des Cévennes
- Huile d'olive extra vierge
- 10 côtes de blettes
- 10 olives vertes coupées en fines lamelles
- Sel
- Poivre
- Fleur de sel
- 1 c à c de piment d'Espelette
- 1 citron
- 1 c à c de sucre
- 20 gr de parmesan râpé
- 20 cl de lait
- Quelques tomates caviar (facultatif)

La préparation

1. Levez les filets des rougets, retirez les écailles et enlevez les arrêtes ;

2. Enlevez 2 rangées de feuilles des artichauts et épluchez le pied ;
3. Coupez la partie « molle » de l'artichaud jusqu'à voir du mauve au centre du légume. Terminez par tourner l'artichaut pour qu'il soit bien régulier et
4. Faites-les cuire au fond blanc, départ à froid ;
5. Emincez l'oignon et faites-le suer dans de l'huile d'olive, ajoutez les côtes de blette finement émincées. Versez un peu de bouillon de volaille. Assaisonnez de sel, poivre et piment d'Espelette et laissez confire tout doucement ;

Prélevez le coeur de 2 artichauts cuits au bouillon de volaille. Détaillez-les en fines tranches façon carpaccio et arrosez-les de jus de citron, du sucre et d'huile d'olive. Mélangez et réservez ;

6. Farcissez le reste des artichauts avec la préparation de blettes. Réservez au chaud ;
7. Epongez les filets de rouget. Assaisonnez-les de sel et poivre sur les deux faces et faites-les cuire 1 à 2 minutes côté peau dans une huile très chaude. Hors du feu, laissez les rougets dans la poêle pour qu'ils continuent à cuire ;
8. Pour l'écume de parmesan, faites chauffer le mélange lait/parmesan. Assaisonnez de piment d'Espelette et mixez pour faire mousser.

Le dressage

1. Dressez sur assiette les artichauts farcis queues vers le haut. Déposez du carpaccio d'artichauts et les filets de rouget cuits ;
2. Accompagnez de quelques tomates confites et d'écume de parmesan. Terminez par un filet d'huile.

Bonne dégustation

