



FILETS DE ROUGETS AU "LARDO DI COLONNATA", GIROLLES ET FENOUIL RÔTI



Facile - Préparation: 20 mn + Cuisson: 30 mn (10 + 10 +5)

Pour 2 personnes:

2 ou 3 rougets selon la taille (filets levés par le poissonnier)

1 bulbe de fenouil

150 g de girolles (petites si possibles)

1 petite échalote émincée finement

2 très fines tranches de lard de Colonnata (ou de jambon de parme assez sec)

2 càs d'huile d'olive

2 càc de beurre

Sel et poivre

Les champignons:

Couper le pied des girolles et les laver très rapidement. Si elles sont petites, les laisser entière, sinon, les couper en 2 ou 3 morceaux. Les poser sur un torchon sec pour éliminer l'humidité restante. Réserver.

Le fenouil:

Parer le fenouil en ôtant les premières feuilles souvent très épaisses et pas très nettes. Le couper dans le sens vertical en tranches n'excédant pas 2 mm d'épaisseur. Blanchir ces tranches 1 à 2 mn (selon l'épaisseur obtenue) dans l'eau bouillante salée et les égoutter sur un papier absorbant. Réserver.

Le poisson:

Vérifier qu'il ne reste ni écailles en passant le doigt à "rebrousse-poil" sur la peau, ni arêtes à éliminer à la pince à épiler. Réserver.

Finition et dressage: Si possible préchauffer les assiettes:

Les champignons:

Dans la moitié du beurre à feu doux, faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne transparente. Augmenter le feu, ajouter les girolles et faites les sauter vivement, saler et poivrer. Réserver l'eau rendue et grader le tout au chaud.

Le fenouil:

Chauffer l'huile d'olive assez vivement dans une poêle suffisamment large pour poser les tranches de fenouil côte à côte. Les faire rôti en le retournant dès qu'elle ont une couleur dorée. Saler et poivrer puis les réserver en le posant sur un papier absorbant.

Le poisson:

Cuire rapidement les filets de rougets sur les deux faces: 1 mn côté peau et quelques secondes de l'autre côté. La cuisson est très courte, il suffit juste de les raidir. Saler et poivrer.

Disposer le poisson d'abord sur les assiettes. Poser le copeau de lard de Colonnata sur le poisson et disposer les légumes à côté avec quelques gouttes de la sauce du déglçage.

Et si c'était bon 🍷🍷🍷
en cuisine et à table ...

