

Crème de chou-fleur, rouget grillé et persil frit

Préparation et cuisson 1 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

1/2 chou-fleur (500 g)
2 rougets barbets de 200 g chacun
15 cl de fond blanc ou de fond de volaille
30 cl de crème fraîche liquide
1 oignon
30 g de farine
50 cl d'huile de pépins de raisin
4 branches de persil plat
3 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre

Détacher les bouquets du chou-fleur et les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 mn.

Écailler les rougets, lever les filets et retirer les arêtes (votre poissonnier fera cela très bien) et tailler chaque filet en 4 lanières égales. J'ai adapté en fonction de la grosseur des filets de rougets.

Faire bouillir le fond blanc ou de volaille dans une grande casserole, ajouter la crème liquide et porter à ébullition. Égoutter les bouquets de chou-fleur et les ajouter à ce mélange. Porter à ébullition, mixer, saler et poivrer et passer au chinois (passoire fine). Garder au chaud.

Couper l'oignon pelé en rondelles. Mettre la farine dans une assiette et enrober les rondelles d'oignon de farine. Faire chauffer l'huile de pépins de raisin et après avoir enlevé l'excédent de farine des rondelles d'oignon, les plonger dans l'huile chaude. Les retirer avec une écumoire dès qu'elles sont dorées. Les égoutter sur un papier absorbant.

Frir les feuilles de persil quelques secondes en prenant toutes les précautions et les égoutter.

Assaisonner les lanières de rougets et les poêler à l'huile d'olive uniquement côté peau 2 à 3 mn suivant la grosseur.

Répartir la crème de chou-fleur dans les assiettes chaudes, disposer les lanières de rougets et les rondelles d'oignon frites, terminer par le persil frit.

Rappel pour la cuisson du persil frit : Il convient d'être prudent, et de penser, avant de mettre le persil à frir, à avoir un couvercle à portée de main, couvercle qu'il faut poser immédiatement sur la casserole après avoir mis le persil dans la friture, pour éviter les projections.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>