

Rougets au jus d'anchois et écorces d'oranges

Préparation 20 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 beaux rougets
2 petites oranges
5 cl de crème fraîche
10 cl de fumet de poisson
20 filets d'anchois à l'huile (j'en ai mis 10)
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Faire lever les filets de rouget par le poissonnier.

Prélever le zeste des oranges et presser le jus. Hacher finement au couteau les filets d'anchois.

Faire revenir les filets de rougets dans de l'huile d'olive côté peau pendant 2 mn, les assaisonner côté chair et les retirer de la poêle mi-cuits.

Dans cette même poêle faire suer les anchois et mouiller avec le jus d'orange et le fumet. Ajouter la crème et faire réduire par ébullition.

Vérifier l'assaisonnement et disposer les filets dans des assiettes chaudes, napper de sauce et parsemer de zestes d'orange. Servir avec des pâtes fraîches au lard .

Vin conseillé : un Cassis blanc

J'ai compté 3 filets par personnes car les rougets étaient petits, à vous d'adapter la quantité en fonction de la grosseur des poissons. J'ai ajouté quelques feuilles de basilic pour la couleur, quant aux anchois ils étaient de belle taille aussi j'ai réduit la quantité, là encore tout est question de goût personnel.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>