

Filets de rouget grillés sur galette de pomme de terre, caramel de balsamique et sirop d'orange

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 beaux filets de rougets ou 6 plus petits (il faut pouvoir faire 12 morceaux)

2 tranches fines de jambon cru ibérique

4 pétales de tomates séchées

24 pousses d'épinards

300 g de pommes de terre

1/2 citron

80 g de gruyère râpé

1 oeuf

1 c à s de crème fraîche

20 g de beurre

12 copeaux de parmesan

40 cl de jus d'orange

20 cl de vinaigre balsamique (j'ai remplacé par du velours de balsamique)

20 g de sucre

sel et poivre

Débiter le jambon en 12 lamelles et les tomates séchées en 3 morceaux.

Préparer le sirop d'orange en faisant réduire des 3/4 le jus d'orange avec le sucre. Ajouter 5 cl d'huile d'olive et monter au fouet.

Faire réduire le vinaigre balsamique de moitié pour obtenir un sirop (étape inutile si vous utiliser du velours de balsamique).

Râper les pommes de terre, ajouter le gruyère, l'oeuf et la crème, assaisonner et partager la préparation en 12 galettes fines. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les galettes 5 mn de chaque côté. Tailler les filets de rougets en 2 ou 3 morceaux suivant la grosseur et les poêler dans de l'huile d'olive de 3 à 4 mn côté peau. Saler et poivrer.

Déposer 3 galettes bien chaudes sur chaque assiette, puis sur chacune 1 lamelle de jambon et 2 pousses d'épinards. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de citron et de sel. Disposer dessus les copeaux de parmesan, les morceaux de tomates séchées et terminer par les filets de rouget légèrement citronnés.

Servir accompagné du sirop d'orange et du caramel de balsamique.

Vin conseillé : un blanc du Languedoc Roussillon

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