

Plat principal

Préparation :

20 min

Cuisson: 15 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 400 gr de filets de rougets
- 700 gr de salsifis
- 30 gr de gingembre frais
- 30 gr de farine
- 4 càs d'huile d'olive
- 3 càs de sucre
- 1 citron vert bio
- Sel, poivre

Suggestion

- Le rouget ne tolérant aucune sur cuisson. Faites bien chauffer votre poêle et saisissez le rouget rapidement sur les deux faces.
- Selon vos préférences, vous pouvez remplacer le rouget par de la sole ou du turbot.

Rougets au gingembre et aux salsifis

- Dans une casserole, versez 1,5 l d'eau, ajoutez la farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, un cube bouillon de volaille et salez.
- Portez à ébullition.
- Pendant ce temps épluchez les salsifis et coupez-les en deux. Mettez-les au fur et à mesure dans le bouillon afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent.
- Râpez le gingembre et le zeste du citron.
- Une fois que la préparation bout, laissez cuire les salsifis 10 minutes. Ils doivent être encore légèrement croquants. Egouttez-les et conservez une louche de bouillon.
- Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le sucre avec une càs d'eau et la moitié du gingembre et du zeste râpé jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser. Ajoutez alors les salsifis et remuez pour qu'ils s'enrobent de caramel, tout en versant peu à peu le bouillon réservé.
- Dans une autre poêle antiadhésive, faites chauffer le reste d'huile du gingembre et du zeste. Salez et poivrez les filets de rouget côté chair, puis posez-les dans la poêle côté peau et comptez 2 min de cuisson à feu vif. Retournez-les délicatement et comptez 1 min de cuisson côté chair.
- Disposez les salsifis en bottes au fond des assiettes. Déposez les filets de rougets par-dessus et garnissez avec un peu de zeste de citron.



Suggestion de présentation