

# **FILETS DE ROUGETS À LA CRÈME DE ROMARIN** **ET AUX FOIES DE ROUGETS**

(Recette de Freddy GIRARDET – Chef 3 étoiles à Crissier)

## **Ingrédients pour 4 personnes :**

4 rougets de 300 g avec leurs foies  
2 échalotes  
1 branche de romarin de 10 cm  
50 g de beurre  
20 cl de vin rouge ou blanc  
10 cl d'eau  
200 g de crème fraîche épaisse  
Huile d'olive  
QS sel et poivre

Bien écailler les rougets. Les vider en prenant soin de réserver leurs 4 foies. Lever ensuite les filets des 4 poissons en veillant bien à retirer toutes les arêtes encore présentes en leur milieu. Sinon, avec un couteau bien aiguisé, faire une découpe de cette partie centrale de manière à obtenir une sorte de filet/pantalon. Réserver toutes les parures obtenues (*têtes et arêtes*).

Dans une casserole de bonne contenance, mettre à fondre 30 g de beurre. Y faire revenir, sans trop de coloration, l'échalote finement hachée. Effeuillez la branche de romarin. Ajouter les parures des rougets et les feuilles de romarin. Laisser encore revenir l'ensemble obtenu pendant 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, faire flamber le vin choisi (*rouge ou blanc*) dans une autre casserole et le mélanger avec l'eau. Verser le tout dans la casserole contenant les parures et laisser mijoter à petite ébullition durant 15 minutes. Passer le fumet obtenu au chinois et le faire réduire de moitié. Incorporer alors la crème fraîche et laisser encore réduire d'un tiers.

Ajouter les foies des rougets et le beurre restant. Mixer la sauce obtenue à l'aide d'une girafe (*mixeur à pied*). La passer éventuellement une nouvelle fois au chinois et réserver au chaud au bain-marie.

Dans une poêle antiadhésive bien chaude contenant un filet d'huile d'olive, poêler les filets de rougets côté peau pendant 1 minute à 1 minute 30, puis côté chair, pendant 45 à 60 secondes, suivant l'épaisseur des filets.

Disposer deux filets de rouget par personne dans une assiette bien chaude et les napper avec la sauce. On peut accompagner cette recette avec une simple purée de pommes de terre à l'huile d'olive ou pourquoi pas, avec des lentilles du Puy AOC, voire de lentilles blondes de la Planèze.

Pour le vin d'escorte, un rouge s'impose, Bandol ou similaire.