



La Table des Lutins

Produits alimentaires de qualité et d'exception

Fiche recette :

Le rouget des lutins

Pour deux personnes

1 rouget de 500 grs ou 2 de 250 grs

1 bocal de citron cuit de la table des lutins

écailler les rougets à la main dans de l'eau

vider ; garder le foie

lever les filets ; garder les arrêtes et la tête

quadriller la peau des filets

réserver les filets au froid

rissoler les têtes, arrêtes et foie au fond d'une petite casserole

ajouter une cuillère à soupe de jus de citron

mouiller à l'eau à hauteur ; garder frémissant

Exécution :

une poêle qui n'attache pas

une cuillerée à café d'huile d'olive

quand l'huile fume, mettre les filets à cuire coté peau

quand la peau est bien dorée, débarrasser les filets en les retournant sur une assiette

maintenir au chaud (en dessous de 100 degrés) pendant qu'on fait la sauce

Pour la sauce :

dégraissier la poêle, y verser une cuillère à soupe de jus de citron avec les morceaux de zeste

réduire à sec ; mouiller avec le fumet de rouget passé au chinois

réduire au 1/5eme et monter d'une noix de beurre

rectifier et napper les filets

en garniture on peut utiliser du fenouil braisé, de la patate douce, etc ...

*une recette du chef **Arnaud Daguin***

la ferme Hegia

64240 Hasparren

Tél 05 59 29 67 86

info@hegia.com

