

Rouget Dashi, fricassée de fenouil à l'andouille



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
6514	Filet de rouget-barbet cinnabare avec peau sans arêtes 40/80 g	80 Gramme
177280	Andouille de Vire à l'ancienne fumée au bois de hêtre VPF 1 kg La Grande Charcuterie	30 Gramme
67172	Fenouil émincé 2,5 kg Paysan Breton	100 Gramme
7468	Oignons émincés 2,5 kg Bonduelle	10 Gramme
9333	Crème liquide Excellence 35% MG UHT 1 L Elle et Vire	0.01 Litre
	Oignons rouges	10 Gramme
	Oignons frits	5 Gramme
	Bouillon Dashi	0.5 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Olives, coriandre fraîche, pluche de cerfeuil	PM
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Réaliser une poêlée de fenouil dans de l'huile d'olive, ajouter les oignons rouges ciselés, les oignons frits et la coriandre concassé. En fin de cuisson, ajouter les olives et la brunoise d'andouille.
- 2 Assaisonner sel et poivre et réserver.
- 3 Mettre en décongélation préalable les filets de rougets selon méthode HACCP.
- 4 Déposer les filets de rouget au fond d'une plaque gastro, assaisonner sel et poivre.
- 5 Verser sur les filets de rouget le bouillon Dashi en ébullition et laisser réaliser une cuisson décroissante. Réserver.
- 6 Faire suer une partie de la brunoise des oignons émincés, ajouter la crème liquide, mixer et vérifier l'assaisonnement. Réserver.

Rouget Dashi, fricassée de fenouil à l'andouille

7 Dresser, en finition : pluche de cerfeuil.

L'astuce du chef



Une cuisson en bouillon décroissante parfume tout autant et surtout rapidement, ce procédé est idéal sur des produits de la mer plus sensibles au niveau textures.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid