



Friture de Rougets à la Plancha Ecume de Fenouil



Suggestion de présentation

Pour 2 personnes:

12 pièces de rougets (friture)
400 g de fenouil
400 g de pousses d'épinards
10 g de maïzéna
1/8 de L de jus de moules
beurre, huile d'olive, sel & poivre,
muscade QS

Éplucher, laver le fenouil, le couper en morceaux, retirer le trognon.

Passer le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 200 ml de jus environ.

Mettre le jus de fenouil avec le jus de moules dans une casserole et lier à la maïzéna, rectifier l'assaisonnement puis passer au chinois étamine. Verser la préparation bouillante dans un siphon visser avec deux cartouches de gaz.

Laver et bien essorer les épinards, les cuire à la plancha avec une noix de beurre, assaisonner de sel, poivre et muscade.

Ébarber, écailler, vider, laver les petits rougets.

Passer les rougets dans la farine, les cuire avec un filet d'huile d'olive sur la plancha bien chaude, assaisonner.

Dresser aussitôt les rougets sur assiette avec les épinards et verser à l'aide du siphon l'écume de fenouil.