

Rouget à la vapeur d'algues

sauce Albert



Élaboration de la recette

1) Habiller les rougets comme indiqué page 7

2) Confectionner la Sauce Albert : Éplucher, laver et ciseler les échalotes. Dans une sauteuse ou une petite casserole, mettre les échalotes avec le vermouth. Laisser réduire à glace sur le feu. Incorporer ensuite le beurre froid détaillé en petites parcelles en l'émulsionnant avec un petit fouet. Porter à ébullition pendant 30 secondes et réserver au bain-marie.

3) Préparer le décor : Historier les citrons et équeuter le persil.

4) Cuire les rougets : Mettre de l'eau à bouillir dans le cuiseur à vapeur avec du gros sel et les algues marines. Saler et poivrer les poissons et les saupoudrer avec les algues restantes. Beurrer légèrement le fond du récipient troué de votre cuiseur. Ranger les rougets sur le côté et cuire environ 8 à 10 minutes à couvert.

5) Dresser : Sur une assiette chaude disposer le rouget sur un lit de Sauce Albert. Décorer avec le citron et le persil en branche. Une garniture de Uru ou de Tarua à la vapeur peut-être servie avec cette préparation. Servir chaud.

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

45mn

TEMPS DE CUISSON

8 à 10 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1 à 2 rougets selon la grosseur par personne soit de 1,6 à 2kg de rougets

Pour l'assaisonnement

- 100g d'algues de Bretagne
- Sel fin
- Poivre moulu

Pour le décor

- 8 citrons
- 50g de persil en branche

Pour la sauce Albert

- 50g d'échalotes
- 20cl de vermouth blanc sec
- 300g de beurre

MATERIEL

- Une plaque à débarrasser ou une assiette
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- 1 paire de ciseaux à poisson
- 1 cuiseur à vapeur
- 1 casserole ou sauteuse
- 1 petit fouet à sauce

LA NOTE DU TROUBADOUR

Dans cette recette, les algues de Bretagne apportent l'iode qui nous manque parfois dans les eaux du Pacifique. Vous trouverez des algues de Bretagne séchées dans le commerce.