

Rouget grillé aux senteurs de miri

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

45 mn

TEMPS DE CUISSON

8 à 10 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1 à 2 rougets par
personne soit
1,6 à 2 kg de poissons

Pour la marinade

- 16cl d'huile
- Le jus d'un citron
- Une petite botte de
miri
- Sel fin et poivre moulu

Pour le décor

- 8 citrons
- 50g de persil en
branche

MATERIEL

- 1 plaque à
débarrasser ou
1 assiette
- 1 planche à découper
- 1 paire de ciseaux à
poisson
- 1 petit couteau
- 1 grill
- 1 grand couteau

LA NOTE DU TROUBADOUR

Le "miri" ou basilic est une merveilleuse plante aromatique qui parfume délicieusement de nombreuses sauces et plats de viandes rôties. Il laisse un parfum à peine salé, avec une pointe d'astringence légèrement épicée ! Cette préparation peut être servie avec du taro et du uru à la vapeur.



Élaboration de la recette

1) Préparer la marinade : Dans une plaque ou assiette mélanger l'huile, le jus de citron et les branches de miri.
Réserver les feuilles de miri pour le décor et farcir l'intérieur des rougets.

2) Habiller les rougets comme indiqué page 8.

3) Mettre les rougets à mariner : Farcir l'intérieur des rougets de miri finement ciselé. Saler et poivrer les poissons et les mettre à mariner dans la marinade pendant quelques minutes.

4) Préparer le décor : Historier les citrons, équeuter le persil.
Réserver quelques feuilles de miri bien vertes.
Les blanchir rapidement dans de l'eau bouillante et les réserver dans de l'eau glacée.

5) Griller les rougets : Poser les rougets sur le grill bien chaud, les quadriller en les faisant pivoter et procéder de même sur l'autre face. Cette opération doit durer environ 8 à 10 minutes (temps de cuisson des rougets).

6) Dresser les assiettes : Disposer les rougets, le persil en branche et les citrons historiés sur les assiettes.
Mettre quelques feuilles de miri sur la tête du rouget.