



LA PROPOSITION DU CHEF

Filets de rouget barbet rôtis sur une compotée de mangues au citron vert, sauce au lait coco

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

2 mangues bien dures
1 citron vert
1 dl d'huile d'olive
20 g de sucre
60 g de beurre
1 dl d'eau
50 g de crème
8 filets de rouget barbet de 65 à 70 g pièce
125 ml de lait de coco thaïlandais
Sel

PRÉPARATION

Laver les mangues, les peler. Tailler des lamelles de 0,5 mm d'épaisseur, puis les détailler en petits dés. Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole, y ajouter les mangues taillées, puis le sucre et l'eau. Laisser cuire trois ou quatre minutes (il faut que les mangues soient un peu

fermes). Puis râper le citron vert en zeste et égoutter dans une petite passoire. Désarêter les rougets s'ils ne le sont pas. Faire bouillir le lait de coco, ajouter la crème et le beurre et saler légèrement.

Chauffer les mangues doucement dans une casserole. Chauffer une poêle en y versant l'huile (il faut qu'elle soit chaude mais pas fumante). Saler les filets de rouget sur les deux faces, les poser côté peau dans

la poêle. Pendant qu'ils cuisent, faire trois quenelles de compotée de mangue sur l'assiette. Laisser cuire les rougets deux ou trois minutes, puis baisser le feu, les retourner dix secondes et les sortir. Les poser sur un papier absorbant. Chauffer la sauce (sans la bouillir). Disposer les rougets en quinconce. Emulsionner la sauce avant de servir.

