



CATILUM MASSILIA – L'Assiette Marseillaise **Filet de rascasse rôti, sauce façon bouillabaisse**

Ingrédients : pour 4 personnes

4 filets de rascasse (demander au poissonnier de vous donner à part la carcasse du poisson pour la sauce)

1 oignon
2 têtes d'ail
1 poireau
1 demi-bulbe de fenouil
500 gr concassé de tomates environ
1 orange
1 bouquet garni (laurier & thym)
100 gr de pastis
Sel et poivre
Pm safran



Instructions :

Commençons par la sauce ...

Émincer l'oignon, le poireau, l'ail et le fenouil, puis les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive sans coloration.

Déglacer au pastis et rajouter la tomate concassée, le bouquet garni, la peau de l'orange et le safran (quantité selon le goût de chacun). Mouiller à hauteur et immerger la carcasse du poisson. Laisser réduite environ 30 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement.

Retirer la carcasse, le bouquet garni et les peaux d'orange.

Mixer et rectifier à nouveau.

Dans un plat à gratin, faire rôtir tout doucement les filets de rascasse avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre.

Dressage

A servir individuellement dans une grande assiette creuse et disposer en son centre un filet de rascasse, une belle louche de sauce façon bouillabaisse.

Pensez à rajouter quelques petits croutons aillés que vous aurez fait dorer au four quelques minutes avant le service pour qu'ils soient bien croustillants et chauds à la fois. Quelques petits dés de tomates et le tour est joué. Régalez-vous.



Astuce du Chef

Vous pouvez remplacer tout au long de cette recette, le poivre par une pointe de piment d'Espelette ... attention, ça va chauffer !



Chef Stéphane COCAT
Mairie de Créteil (94)