

Filet de rouget pané aux noix de cajou, mangue et poireaux. Sauce au combawa et fond brun de rouget.

Pour 4 personnes :

2 pièces de rougets entier 200 g	1 cuillère a café de concentré de tomates
1 dl de vin rouge	2 poireaux
1 mangue thaï bien mure	1 noix de beurre
1 dl de crème	1 combawa ou a défaut 1 citron vert
50 g de cacahuètes ou noix de cajou concassées	
1 citron	Sel , poivre, farine, crème

Pour le fond de rouget : Lever les filets de rougets et bien rincer les arêtes et les têtes. Les fariner très légèrement et les faire colorer a l'huile très chaude. Ajouter le concentré de tomates, mouiller avec le vin rouge et 1 dl d'eau. Porter a ébullition 15 minutes et passer à la passoire fine. Réduire le jus jusqu'à une consistance sirupeuse et rectifier l'assaisonnement.

Pour la sauce combawa : Couper le combawa en 4 et le piler au mortier, ajouter ½ dl d'eau et porter a ébullition. Mouiller avec 1 dl de crème et laisser réduire de moitié. Passer et assaisonner légèrement. Réserver

Pour les poireaux et mangues : Couper les poireaux en 4 sur la longueur et les détailler en petits losanges. Laver a l'eau courante, puis les cuire 5 minutes dans une eau salée à ébullition. Les refroidir dans un bain d'eau glacée afin de garder la couleur. Egoutter. Peler la mangue et tailler en petits losanges, la faire revenir dans une noix de beurre et un filet de jus de citron, puis ajouter le poireaux et laisser mijoter deux minutes a feux doux. Assaisonner.

Finition : Fariner les filets de rouget désarétés côté peau et les enduire de crème au pinceau sur la farine. Parsemer de cacahuètes concassées et les poser délicatement dans une poêle chaude. Laisser colorer doucement, ajouter une noix de beurre et retourner les filets de rougets. Pendant ce temps, dresser la compotée de poireaux, les deux sauces autours. (Doucement avec le jus de poisson, c'est très corsé) et poser le rouget dessus.

Saison du Plat: Hiver, printemps

Le Vin qui lui va: un vin blanc barriqué de caractère.