



Vins & Arômes
THIBEAUT
CRÉATEUR

Rougets à la cardamome, fondue de poireaux, crème de poivron citronnée

Pour 4 personnes

8 filets de rouget
2 poireaux
1 poivron rouge
1 tomate
Cardamome verte
1 jus de citron
1 oignon rouge
2 échalottes
Crème fraîche
Beurre
Roquette
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparez les rougets en prenant soin d'enlever les petites arêtes. Déposez-les dans une assiette, parsemez-les de cardamome moulu et arrosez-les de jus de citron et d'huile d'olive. Salez et laissez mariner 2 heures au frigo.

Ouvrez les poireaux en deux. Nettoyez-les et coupez les en petits tronçons. Epluchez les échalotes et coupez-les en petits dés. Dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les poireaux et les échalotes ciselées. Couvrez et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Salez, poivrez, réservez.

Coupez en dés les poivrons et la tomate. Dans une casserole, faites fondre le beurre et faire revenir les poivrons quelques minutes, ajoutez la tomate, salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche, mélangez et laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux. Mixez le tout pour obtenir une crème onctueuse.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et déposez les filets de rouget. Laissez cuire 3 mn de côté de la peau et 1 mn de l'autre côté.

Dressez l'assiette avec la crème de poivron et la fondue de poireaux. Déposez les filets de rouget. Décorez avec l'oignon émincé et la roquette.

Le conseil de THIBEAUT

Les filets de rouget peuvent être remplacés par des filets de rascasse. Accompagnez ce plat avec un verre de VERSION 1 bien frais.

Le **rouget** est riche en **acides aminés** qui sont bénéfiques au **système cardiovasculaire**

Le **poireau** est une source **vitamines C et B9** et de **fibres**, c'est un **antioxydant**

La **cardamome** présente de nombreuses vertus médicinales, c'est un **anti-inflammatoire** qui contient des **minéraux** et des **oligoéléments**.