

FILETS DE ROUGET A LA COPPA CROUSTILLANTE ET AUX ASPERGES

CETTE RECETTE VOUS EST OFFERTE PAR BAUDOUIIN MILLET POUR SUBLIMER VOTRE CHABLIS.

INGRÉDIENTS

10 TRANCHES DE COPPA

250 G DE FILETS DE ROUGET

220 G DE MINI ASPERGES VERTES

5 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

POIVRE

4 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE

1 GOUSSE D'AIL



PRÉPARATION

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR SUR TH.6 -180°C.

DISPOSEZ LES TRANCHES DE COPPA CÔTE À CÔTE SUR LA PLAQUE DU FOUR RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON. FAITES-LES RÔTIR AU FOUR 5 À 10 MIN. (À SURVEILLER !), JUSQU'À CE QU'ELLES DEVIENNENT CROUSTILLANTES. ÉGOUTTEZ-LES SUR DU PAPIER ABSORBANT.

PLONGEZ LES ASPERGES DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE SALÉE ET ÉGOUTTEZ-LES APRÈS 3 MIN. DE CUISSON ; RAFRAÎCHISSEZ LES À L'EAU FROIDE.

D'AUTRE PART, MÉLANGEZ 4/5 D'HUILE D'OLIVE, L'AIL PRESSÉ ET LE VINAIGRE BALSAMIQUE DANS UN PLAT. DÉPOSEZ-Y LES FILETS DE ROUGET ET ENROBEZ-LES DE MARINADE. ÉGOUTTEZ-LES (RÉSERVEZ LA MARINADE) ET DÉPOSEZ-LES DANS UNE GRANDE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE. FAITES CHAUFFER À FEU VIF, JUSTE LE TEMPS DE SAISIR LES FILETS SUR LES DEUX FACES.

SIMULTANÉMENT, FAITES REVENIR LES ASPERGES À FEU MODÉRÉ DANS UNE POÊLE CONTENANT LE RESTE D'HUILE ; SALEZ ET POIVREZ.

RÉPARTISSEZ LES ASPERGES SUR LES ASSIETTES ; DÉPOSEZ PAR-DESSUS, EN LES ALTERNANT, LES FILETS DE ROUGET ET LES TRANCHES DE COPPA. VERSEZ LA MARINADE DANS LA POÊLE AYANT SERVI POUR LE ROUGET, FAITES CHAUFFER 30 SEC. ET ARROSEZ LES ASSIETTES AVEC UN FILET DE CETTE SAUCE.