

## Rouget-barbet en millefeuille de chou à la moelle

Les ingrédients pour 6 personnes

1 beau chou vert à feuille lisse ( je n'en ai pas trouvé et ai pris un chou frisé )

9 beaux rougets barbets

150 g de moelle de boeuf

5 cl d'huile d'olive

2 cl de vinaigre de Xérès

Sel et poivre mignonnette

Piment d'Espelette

Tailler à l'aide d'un emporte-pièce de 10 cm de diamètre 24 disques de chou après avoir retiré les feuilles les plus grosses. Les cuire à l'eau bouillante salée 2 à 3 mn, puis les mettre dans un saladier d'eau glacée et les égoutter. Les sécher sur du papier absorbant. Si les côtes sont épaisses les désépaissir avec un petit couteau.

Lever les filets de rougets, retirer avec une pince toutes les arêtes et couper les filets en 3 ou 4 morceaux biseautés suivant la grosseur des filets.

Faire des gros copeaux dans la moelle de boeuf cuite et refroidie ( voir plus bas ).

Poser sur le plan de travail 6 cercles de chou. Sur chaque cercle mettre la valeur d'un filet de rouget et recouvrir de copeaux de moelle.

Assaisonner et mettre un peu de piment d'Espelette. Renouveler l'opération 2 fois et terminer par un cercle de chou.

Déposer les millefeuilles dans le cuit-vapeur et cuire 5 mn environ.

Faire la vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre de Xérès, sel et poivre.

Quand les millefeuilles sont cuits les disposer au centre des assiettes et verser dessus un peu de vinaigrette. Terminer avec du poivre mignonnette et parsemer l'assiette de piment d'Espelette.

Servir sans attendre.

Préparation de la moelle : comme il n'était donné aucune indication j'ai utilisé la méthode décrite dans le Larousse " Comme un chef " :

Passer les os au M.O. 2 fois 20 secondes puis extraire la moelle. La faire dégorger dans de l'eau froide pour éliminer les traces de sang. La pocher ensuite 20 à 30 secondes dans de l'eau frémissante, l'égoutter et la laisser refroidir pour pouvoir faire de copeaux.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>