

## Recette pour 2 filets de Roussette



La chair de la roussette de Nouvelle-Zélande est délicate, se détache en gros flocon et elle relève des notes de fruits de mer avec un bon petit goût raffiné de style homard.

Son nom anglais est "Orange roughy" et son nom scientifique est "Hoplostète orange"

Ce poisson vit très creux, environ 1 km sous la surface. Il se nourrit entre autres de crustacés d'où son léger goût de fruits de mer.

Riche en nutriments, vitamines, minéraux, lipides et acides aminés, ce poisson fera assurément le bonheur de tous.

### Ingrédients :

- Huile d'olive et/ou beurre
- Sel de mer ou fleur de sel
- Poivre
- Poudre de Chili mexicain ou Paprika (pour la couleur)

### Préparation :

Les filets doivent être bien dégelés afin qu'ils saisissent bien. Éponger le surplus d'eau avec un essuie-tout afin de favoriser une belle coloration à la cuisson. **Compter 1 filet par personne.**

- Badigeonner les filets avec de l'huile d'olive pour que le sel et le poivre collent dessus.
- Mettre le sel de mer ou la fleur de sel, poivre au goût et un peu de poudre de Chili mexicain pour la couleur.
- Mettre dans un pyrex et mettre au four préchauffé à **350° pendant 10 à 12 minutes** selon la grosseur des filets. (Peut-être mettre un peu de beurre sous le poisson selon votre goût)
- Servir dans une assiette chaude.

## Recette pour la sauce

### Ingrédients :

- ¼ tasse de crème à fouetter ou de crème champêtre
- 2 à 3 cuillères à thé de jus de citron frais
- Sel & Poivre
- ciboulette et/ou persil frais haché

### Préparation :

- Dans ¼ tasse de crème à fouetter ou crème champêtre ajouter un peu à la fois 2 à 3 cuillères à thé de jus de citron frais en brassant jusqu'à consistance désirée.
- Ajouter sel, poivre au goût pour balancer l'acidité
- Ajouter la ciboulette et/ou persil frais haché



**Mettre un coulis de sauce sous le poisson au goût dans une assiette chaude  
Un peu car on veut quand même goûter la roussette !**

- Servir avec un couscous, du riz, une pomme de terre au four et/ou des légumes
- La sauce peut se conserver couverte au frigo pendant quelques jours.
- Variante pour la sauce : on peut ajouter de l'ail rôti haché au goût.  
Voir la recette au verso.

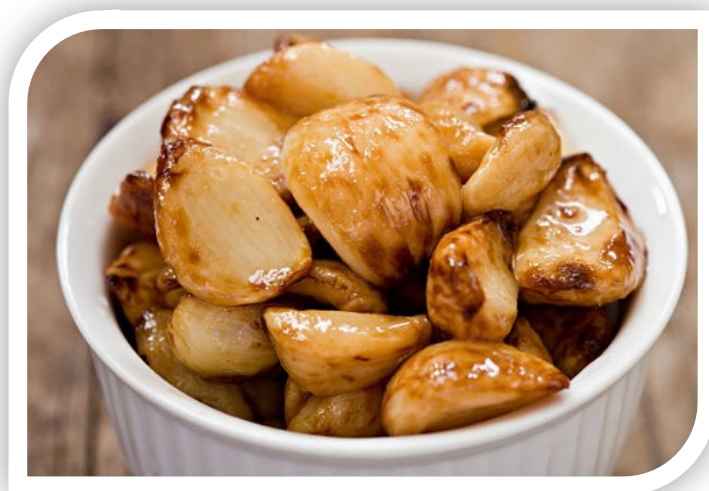
**Bon appétit !**

## Comment faire de l'ail rôti



- Mettre un gros bulbe entier dans un petit plat qui va au four.
- Couper le petit chapeau pour l'ouvrir et verser quelques gouttes d'huile d'olive sur le dessus.
- Mettre à 300° pour 10 min et après à 200° pour une vingtaine de minutes.
- Écraser une gousse à la fourchette.
- Ajouter cette purée d'ail à la sauce ou dans un beurre tempéré pour un beurre à l'ail.

Bon appétit !!



POUR INFORMATION : (819) 432-0808