



Figue Violette / Violet Fig



Filet de rouget meunière à la figue violette

*Fillet of red mullet meunière
with violet fig*

Filet de rouget meunière à la figue violette

Fillet of red mullet meunière with violet fig

INGRÉDIENTS

| | |
|------------------------|-------|
| Filet de rouget | 3/400 |
| Tomate Cœur de bœuf | 1 |
| Branches de serpolet | 2 |
| Beurre | 20g |
| Purée de figue PONTIER | 50g |
| Citron jaune | 1 |
| Huile d'olive | |
| Sel | |
| Poivre | |

PROGRESSION

Tailler la tomate en tranches de 2mm puis l'arroser d'huile d'olive et l'assaisonner de zestes de citron et de feuilles de serpolet. Laisser mariner pendant au moins 5 minutes. Égoutter ensuite les tranches de tomate puis les dresser en tian et réserver. Désarêter le filet de rouget, le saler puis le saisir à l'huile d'olive côté peau. Juste avant de le retourner, ajouter le beurre et une branche de serpolet. L'arroser pendant 10 secondes. Ajouter ensuite le jus du citron, puis la purée de figue PONTIER. Laisser la cuisson se terminer hors du feu en arrosant le filet. Rectifier l'assaisonnement du jus à la figue avec le poivre.

Passer les tomates à la salamandre pendant quelques secondes afin de les réchauffer. Dresser le filet de rouget, puis ajouter la sauce.

LE CONSEIL EN PLUS

Ajouter de la purée de figue PONTIER dans la marinade de tomate.

INGREDIENTS

| | |
|-------------------|-------|
| Red mullet fillet | 3/400 |
| Beefsteak tomato | 1 |
| Sprigs wild thyme | 2 |
| Butter | 20g |
| PONTIER fig puree | 50g |
| Lemon | 1 |
| Olive oil | |
| Salt | |
| Pepper | |

INSTRUCTIONS

Cut the tomato in 2mm slices then pour on olive oil and season with lemon zest and wild thyme leaves. Leave to marinate for at least 5 minutes. Drain the tomato slices then layer them as a tian and put to one side.

Remove any bones from the red mullet fillet, season with salt then fry in olive oil skin side down. Just before turning the fish, add the butter and a sprig of wild thyme.

Baste in the pan for 10 seconds. Add lemon juice and then the PONTIER fig puree. Finish cooking off the heat by basting the fillets. Check the seasoning of the fig sauce, adding a little pepper.

Grill the tomatoes under the salamander for a few seconds to warm through. Arrange the red mullet fillet on the plate then add the sauce.

EXTRA TIP

Add PONTIER fig puree to the tomato marinade.



Figue Violette
Violet Fig

Origine
France (Provence)