



## Rouget barbet, mousseline de butternut et carottes rainbow glacées

👤 2 PERSONNES

👨‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 15 MIN

### Ingredients

● Fournis dans la Luxibox

● A avoir chez vous


- 2 rougets barbet entiers
- Jus de citron
- 1 butternut
- 6-8 carottes rainbow
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de beurre


### Préparation


1. Cuisez les dés de butternut à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres et réduisez-les en purée à l'aide d'un mixeur.
2. Ajoutez la crème fraîche et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Mélangez bien.
3. Dans un poêle, faites fondre le beurre à feu moyen, ajoutez les carottes rainbow et faites-les dorer pendant quelques minutes.
4. Saupoudrez de sucre et continuez à cuire jusqu'à ce que les carottes soient glacées et légèrement caramélisées. Salez, poivrez.
5. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et déposez-y chaque rouget. Laissez cuire environ 3 min. Retournez les poissons et poursuivez la cuisson 2 ou 3 min. Ajouter une pincée de fleur de sel.
6. Arrosez d'un filet de jus de citron.
7. Disposez une portion de mousseline de butternut au centre de chaque assiette, puis les rougets par-dessus.
8. Disposez les carottes glacées autour du rouget.
9. Garnissez éventuellement de brins de persil frais pour la décoration. Bon appétit !

# LE SAVIEZ-VOUS?



 Le rouget de roche ou rouget-barbet de roche (*Mullus surmuletus*) est une espèce de poissons marins, carnivore, de la famille des Mullidae.

 On le pêche au chalut sur les fonds sableux du plateau continental où, à l'aide de ses barbillons, il recherche ses proies : vers, mollusques et petits crustacés

 Il contient des acides gras mono et polyinsaturés, dont les fameux oméga-3 qui contribuent à notre santé cardiaque et cardio-vasculaire. Comme tous les poissons, il est intéressant pour sa richesse en protéines, mais également en potassium et en phosphore.

 N'oubliez pas, vous pouvez rajouter le(s) produit(s) de votre choix dans votre prochaine Luxibox !



Clients satisfaits  
Une équipe à votre écoute



Poissonnerie en ligne  
depuis plus de 15 ans



Producteur  
depuis 50 ans



Livraison frigorifique  
respect de la chaîne du froid



## Colin et chou fleur rôti, sauce gravelax

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 25 MIN

### Ingredients

● Fournis dans la Luxibox ● A avoir chez vous

- 1 filet de colin
- 1 chou-fleur
- 1 citron
- 1 sauce gravelax
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un peu d'aneth

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Disposez les bouquets de chou-fleur sur une plaque de cuisson.
3. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, et faites rôtir au four pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Assaisonnez les filets de colin avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.
5. Dans un poêle chaude, faites cuire les filets de colin en commençant par le côté peau pendant environ 3-4 minutes, puis retournez-les et cuisez de l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
6. Disposez les filets de colin sur les assiettes, accompagnés de bouquets de chou-fleur rôti.
7. Nappez les filets de cabillaud et le chou-fleur avec la sauce gravlax.
8. Garnissez éventuellement de zeste de citron et d'un peu d'aneth frais pour la décoration. Bon appétit !

# LE SAVIEZ-VOUS?



Le colin et le merlu désignent en fait le même poisson. Le nom qu'on lui attribue ne dépend que de la région dans laquelle l'on se trouve. Suivant les endroits ce poisson possède donc un nom différent, mais il s'agit du même.



Les colins sont généralement des poissons d'eau froide que l'on trouve dans l'Atlantique Nord et le Pacifique Nord. Ils vivent souvent près du fond de l'océan, en particulier dans les zones rocheuses ou sablonneuses.



Le colin est une excellente source de protéines maigres et contient des acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé cardiaque.



N'oubliez pas, vous pouvez rajouter le(s) produit(s) de votre choix dans votre prochaine Luxibox !



Clients satisfaits  
Une équipe à votre écoute



Poissonnerie en ligne  
depuis plus de 15 ans



Producteur  
depuis 50 ans



Livraison frigorifique  
respect de la chaîne du froid