

# Filet de barbue Dugléré

**Nota :** cette recette peut être concoctée avec d'autres variétés poissons blancs (cabillaud, colin, turbot, lotte, et.)

## Composition pour 4 personnes

<b>Éléments principaux</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 barbue de 1,6 kg (pesée entière)</li><li>- 40 g de beurre</li><li>- 1 dl de vin blanc</li><li>- Fleur de sel</li><li>- Poivre blanc du moulin</li></ul>	<b>Garniture Dugléré</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 80 g d'oignon</li><li>- 50 g d'échalotes</li><li>- 800 g de tomates</li><li>- 30 g de persil</li><li>-</li></ul>
<b>Fumet de poisson</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 80 g d'oignon</li><li>- 30 g d'échalote</li><li>- 50 g de champignons</li><li>- 1 dl de vin blanc</li><li>- Thym – laurier</li></ul>	<b>Finition de la sauce</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 125 g de beurre</li></ul>

## Recette

### Préparations préliminaires

- Lever les 4 filets de barbue, enlever la peau et les mettre à dégorger 1 heure dans de l'eau bien froide. (**Nota :** vous pouvez demander à votre poissonnier de lever filets et peau).
- Éplucher ou émonder les tomates (quelques secondes dans de l'eau bouillante – rafraichies et épluchées aussitôt). Les couper en 2 dans le sens de l'équateur, les presser pour extraire toutes les graines et les couper en petits dés.

### Le fumet de poisson

- Faire suer au beurre les échalotes et les oignons finement émincés.
- Ajouter les arêtes concassées et/ou le poisson également concassé et préalablement dégorchés à l'eau froide.
- Faire étuver (très doucement, à couvert) une dizaine de minutes
- Ajouter les queues de persil et les queues de champignon et faire suer encore cinq bonnes minutes.  
**Nota important :** c'est de la bonne conduite de ces opérations (suage et étuvage) que dépend, en grande partie, la qualité du fumet : le fumet n'est pas un simple jus de poisson bouilli.
- Mouiller avec le vin blanc et faire réduire quelques minutes.
- Ajouter l'eau froide,
- Porter à ébullition, écumer et adjoindre bouquet garni et jus de citron (facultatif).
- Cuire doucement vingt à vingt-cinq minutes en écumant si besoin
- Ajouter le poivre en grain 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- Passer au chinois en pressant légèrement mais sans fouler.

**Nota :** pour gagner du temps, faciliter le service et servir chaud, je vous conseille de faire réduire ce fumet à glace avant ou en même temps que la cuisson du poisson

### Cuisson du poisson

- Beurrer grassement un plat allant au four, répartir les oignons hachés, les échalotes hachées, les dés de tomates. Saler et poivrer.
- Plaquer les filets sans les superposer sur le lit de tomate. Saler et poivrer
- Ajouter le vin blanc, couvrir d'une feuille de papier beurrée (ou papier alu)
- Si possible (pas avec des plats en verre ou en pyrex ni en porcelaine !), faire prendre un début d'ébullition et enfourner à four chaud (200°C – Th 6-7) pendant un temps déterminé par l'épaisseur du poisson. (10 minutes environ si on a pu chauffer avant d'enfourner).

**Nota :** En petite quantité, il est très possible de plaquer le tout (garniture et poisson) dans un sautoir, de dimension proportionnée, et de cuire sur la plaque ou sur le feu, à couvert.

- Au terme de la cuisson, égoutter séparément poisson et garniture et les réserver au chaud

### La sauce vin blanc

- 6) Verser le jus de cuisson dans une casserole, y ajouter le fumet de poisson déjà réduit à glace et, si besoin, faire réduire le mélange à glace. (*Nota : même sans fumet, cette recette est excellente. Ce n'est pas moi qui vous l'ai dit !*)
- 7) Monter au beurre en ajoutant le beurre coupé en petits morceaux par petites parties et en fouettant. Ajouter une autre partie de beurre quand la précédente est montée. Cette sauce ne doit pas bouillir (risque de dissociation) et être juste nappante. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour mettre à point de consistance.

### Dressage

- 8) Poser chaque tranche de poisson sur une assiette chaude
- 9) Poser sur chaque tranche un pompon de tomate égouttée (le jus a pu servir à la mise au point de consistance de la sauce vin blanc) et une grosse pointe de persil concassé sur ce pompon.
- 10) Napper de sauce vin blanc (5 cl par personne)