

**ROUGET DE ROCHE SAISI SUR LA PEAU ET POULPE GRILLÉ,
COURGETTES EN MOUSSELINE ÉMULSIONNÉES À L'HUILE D'OLIVE,
SALADE DE RADIS À LA SAVEUR DE SOJA**

*Searched red mullet with char grilled octopus,
Olive oil emulsified zucchini mousseline,
Radish salad with soy*

5 personnes / serves 5

<p>Ingrédients principaux 3 rougets de roche huile d'olive 1 poulpe « pieuvre » canadien court bouillon</p> <p>Courgettes en mousseline émulsionnées à l'huile d'olive 2 courgettes vertes 50 ml d'huile d'olive 100 ml de crème montée</p> <p>Salade de radis à la saveur de soja 100 g de cébettes taillées en julienne 100 g de pomme taillée en julienne 100 g de carotte taillée en julienne 100 g de radis rouges taillés en julienne batonnets de ciboulette cerfeuil</p> <p><u>Vinaigrette</u> 20 ml de jus de citron 40 ml d'huile d'olive 10 ml de sauce soja</p>	<p>Principal ingredients 3 red mullets olive oil octopus court bouillon</p> <p>Olive oil emulsified zucchini mousseline 2 green zucchini 50 ml olive oil 100 ml cream, whipped</p> <p>Radish salad with soy 100 g spring onions cut into julienne 100 g apple cut into julienne 100 g carrot cut into julienne 100 g red radish cut into julienne chive batonnets chervil</p> <p><u>Vinaigrette</u> 20 ml lemon juice 40 ml olive oil 10 ml soy sauce</p>
--	--



**ROUGET DE ROCHE SAISI SUR LA PEAU ET POULPE GRILLÉ,
COURGETTES EN MOUSSELINE ÉMULSIONNÉES À L'HUILE D'OLIVE,
SALADE DE RADIS À LA SAVEUR DE SOJA**

*Seared red mullet with char grilled octopus,
Olive oil emulsified zucchini mousseline,
Radish salad with soy*

Méthode

1. Lever les filets de rouget et les réserver. Pocher le poulpe dans un court bouillon jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Courgettes en mousseline émulsionnées à l'huile d'olive : faire cuire les courgettes à l'eau salée et les refroidir immédiatement. Les mixer avec l'huile d'olive, mettre dans une étamine pendant quelques heures pour qu'elles égouttent. Au moment faire chauffer et ajouter la crème montée, assaisonner.
3. Salade de radis à la saveur de soja : mélanger les éléments de la vinaigrette et ajouter aux juliennes de légumes et aux herbes.
4. Poêler les filets de rouget à l'huile d'olive, et griller le poulpe.
5. Suggestion de présentation : disposer le mousseline de courgettes au centre de l'assiette, disposer dessus le poulpe et filet de rouget, coiffer de salade de radis au soja.

Method

1. Fillet the red mullet and set aside. Poach the octopus in a court bouillon.
2. Olive oil emulsified zucchini mousseline: Cook the zucchini in boiling salted water, refresh in iced water. Purée with the olive oil, place in a sieve (lined with cheesecloth) and leave to drain for several hours. Just before serving, combine with whipped cream and season.
3. Radish salad with soy: Combine soy vinaigrette ingredients, toss with vegetable julienne and herbs.
4. Pan-fry the red mullet fillets, char-grill the cooked octopus.
5. Serving suggestion: Place the zucchini mousseline in the center of the plate, add a piece of char-grilled octopus and pan-fried red mullet fillet, top with radish salad.

08-03-07