Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2025

La recette de rouget de Méditerranée du chef Matthieu Hervé

Matthieu Hervé est le chef exécutif du bistro et du restaurant gastronomique du Château de Montcaud, situé à Sabran dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de rouget de Méditerranée avec fenouil au safran de Manjolive, soupe de roche et coulis végétal.

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Pour le poisson :
– 4 rougets de Méditerranée entiers
– Fleur de sel, poivre
– Huile d'olive
– Poudre d'olive noire et écailles frites (pour la finition)

Pour le fenouil au safran de Manjolive :
– 1 bulbe de fenouil (gros calibre)
– 1 pincée de safran de Manjolive

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2025

– 15 cl de bouillon de légumes ou de volaille
– 20 g de beurre
– Sel

Pour la soupe de roche (base façon bisque légère) :
– 300 g d'arêtes ou têtes de poissons de roche (rascasse, grondin, rouget)
– 1 oignon, 1 carotte, 1 tomate
– 1 gousse d'ail
– 5 cl de vin blanc
– 2cl de pastis
– 1 càs de concentré de tomate
– Huile d'olive
– Thym, laurier, fenouil sec
– Eau

Pour le coulis végétal vert :
– 100 g d'épinards ou fanes vertes (blettes, persil plat)
– 50 g de mélange d'herbes (estragon, cerfeuil, persil)
– Sel, huile d'olive
– Eau glacée

Étapes de préparation :
Soupe de roche :
Faire revenir les têtes et arêtes de poissons dans de l'huile d'olive avec l'oignon, l'ail, la carotte, la tomate et les herbes.
Ajouter le concentré de tomate, flamber au pastis et déglacer au vin blanc.
Mouiller à hauteur avec de l'eau, cuire à frémissement 30–40 min.
Passer au moulin à légumes, filtrer, réduire si besoin, puis monter avec un trait d'huile d'olive ou un peu de beurre pour la brillance.

Coulis végétal :
Blanchir les épinards et les herbes dans l'eau bouillante salée.
Refroidir dans l'eau glacée, bien égoutter.
Mixer avec un filet d'huile d'olive et un peu d'eau glacée. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud ou à température ambiante.

Fenouil au safran :
Tailler le fenouil en cylindres réguliers.
Cuire doucement dans le bouillon parfumé au safran et beurre pendant 20 minutes à couvert, jusqu'à tendreté.
Réduire le jus de cuisson pour le concentrer. Glacer le fenouil au moment du dressage.

Rouget :

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2025

Retirer l'arête centrale, assaisonner puis rouler dans un film.
Cuire dans un four vapeur 3 minutes à 80 degrés.
Retirer le film. Lustrer à l'huile d'olive.
Parsemer de poudre d'olive noire et des écailles frites juste avant de servir.

Dressage :
Dans une assiette blanche, couler une cuillère de soupe de roche (rouge/orangée) et une de coulis végétal (vert vif).
Déposer le rouget au centre, peau vers le haut.
Ajouter le fenouil safrané en cylindre à côté, éventuellement garni d'un peu de purée ou d'un condiment doux.
Finir avec quelques herbes fraîches (pluches de fenouil ou aneth).

DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !