

Rillettes de lisettes et salade de fenouil d'après Philippe Artaud

Les ingrédients pour 4 personnes (je dirai 6 personnes)

1 kg de lisettes en filets (petits maquereaux)
4 grosses tomates
3 cébettes (si vous n'en trouvez pas prenez de tous petits oignons frais)
2 fenouils
1 citron
1 botte de basilic
1 botte de ciboulette
1 botte de coriandre
1 échalote
1 dl d'huile d'olive
125 g de crème liquide
20 g d'anchois
4 fines tranches de pain baguette
Sel et poivre

Lever les filets des lisettes et retirer les arêtes et la peau.

Faire cuire les 3/4 des filets dans un poêle avec une peu d'huile d'olive pendant 3 mn. Saler et poivrer.

Couper le reste des filets en 3 morceaux chacun (ou un peu plus suivant la grosseur des filets) et les mettre à mariner dans de l'huile d'olive avec le jus du citron et un peu du mélange d'herbes ciselées..

Couper les fenouils en fines lamelles, après avoir retiré la partie dure de la base, et les feuilles externes,(garder un peu de vert pour la déco) et les réserver dans de l'eau glacée.

Pour le tartare de tomates, couper les tomates en 4, enlever les graines et couper la chair en petits dés. Ajouter les cébettes ciselées, assaisonner de sel et de poivre, ajouter un peu d'huile d'olive et réserver au frais.

Préparation des rillettes : mettre un grand bol dans un saladier rempli de glaçons pour faire le mélange. Émietter les lisettes cuites et refroidies, incorporer un peu d'huile d'olive, l'échalote finement ciselée et des herbes ciselées, puis terminer par la crème. Mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Piler les filets d'anchois et ajouter de l'huile d'olive et du poivre mais surtout pas de sel. Mélanger avec le fenouil émincé bien égoutté.

Pour le dressage prendre un cercle (8 cm de diamètre) et mettre une couche de rillettes au fond, puis du tartare de tomates et recouvrir de 3 morceaux de lisettes marinés. Décorer avec la salade de fenouil, une pluche du vert des fenouils. Accompagner d'une tranche de pain

baguette très fine (pour cela congeler le pain, ce sera plus facile de faire des tranches fines que vous couperez en biais) poêlée dans de l'huile d'olive.

Vous pouvez mettre un peu de la marinade au citron tout autour des rillettes.

Vin conseillé : un Côtes du Rhône rosé

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>