

## Rouget au palet de chèvre frais, olives noires, pignons de pin et fenouil braisé



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 25 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Une alliance poisson/fromage qui a de quoi étonner, mais qui gagne à être goûtée !*

### Ingrédients

- 2 palets de chèvre frais
- 2 grands rougets levés en filets et écaillés
- 100 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
- 100 g de pignons de pin
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 fenouils
- sel
- 4 grandes feuilles de basilic
- piment d'espelette

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°.
- 2 Avec une pince à désarêter, enlever les arêtes des rougets, les assaisonner de sel des deux côtés et les colorer brièvement dans une poêle avec de l'huile d'olive. L'intérieur doit rester cru.
- 3 Mixer les olives avec l'huile d'olive et la demi-gousse d'ail.
- 4 Battre les palets de chèvre frais avec un peu de piment d'Espelette.
- 5 Placer les rougets sur une plaque allant au four, côté chair vers le haut. Etaler généreusement du palet de chèvre frais sur les filets, ajouter une cs de purée d'olives et terminer par quelques pignons de pin. Enfournier 8 minutes à 200°.
- 6 Dans le même temps, retirer les branches du fenouil et couper le cœur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les braiser 4 minutes de chaque côté avec de l'huile d'olive et un peu de sel.
- 7 Servir les rougets aussitôt sortis du four. Placer une feuille de basilic sur chaque filet, avec quelques gouttes d'huile d'olive et deux tranches de fenouil braisé.

Proposé par

**Anicap**

Anicap

#### L'Anicap : fromagesdechevre.com

L'Association Nationale Interprofessionnelle Caprine, organisme agréé par les pouvoirs publics, rassemble producteurs et transformateurs de lait de chèvre français.

Sur le site [www.fromagesdechevre.com](http://www.fromagesdechevre.com), sachez tout de votre fromage préféré, découvrez la diversité des chèvres et découvrez des recettes pour toutes les occasions : en plateau, à l'apéritif, cuisiné sucré ou salé, en brochette, râpé, mariné...

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

