

# Filets de rougets, fèves, pois gourmands et crème de Mothais au romarin



Catégorie  
Plat



Personnes  
4 personnes



Temps préparation  
10 minutes



Temps de cuisson  
25 minutes



## Ingrédients

8 filets de rougets  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 branche de romarin

Pour la garniture:

200 g de fèves  
200 g de pois gourmands

Pour la sauce:

1 [Mothais](#)  
1 cuillère à café de fumet de poisson  
15 cl de crème liquide  
10 cl de vin blanc  
1 cuillère à soupe de romarin haché  
Sel et poivre

## Préparation

Préparez la sauce. Retirez la croûte du Mothais et coupez-le en morceaux. Dans une casserole, mettez le fromage, le vin blanc, la crème liquide et le romarin. Salez, poivrez et laissez réduire 10 minutes.

Lavez et équeutez les pois gourmands, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Epluchez les fèves, et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, enlevez la peau.

Filtrez la sauce et réservez au chaud.

Faites cuire à l'huile d'olive les filets de rouges dans un poêle pendant 2 minutes.

Dressez les assiettes avec les filets, les pois gourmands, les fèves et nappez de sauce.

Servez immédiatement.

Une recette de Marc Labourel.