

Texturas **Metil**

Rouget à la Gaudí



Pour la base de Metil

- 100 g d'eau
- 3 g de Metil

- 1 Porter l'eau à 90 °C, puis ajouter le Metil sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à dissolution complète.
- 2 Retirer du feu et laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 h.

Pour le rouget à la Gaudí

- 2 rougets de taille moyenne
- Base de Metil (élaboration précédente)
- Brunoise de courgette, oignon frais, tomate, poivron vert, poivron rouge, ciboulette
- Sel

- 1 Séparer les rougets en filets et, à l'aide d'un pinceau, appliquer au dos de chaque filet une fine couche de base de Metil.
- 2 Recouvrir ensuite les filets avec la brunoise de légumes et saler.
- 3 Appuyer légèrement les légumes sur le dos du rouget pour qu'ils soient bien collés. Faire sauter le rouget à feu moyen, côté légumes.