

« Filet de daurade Royale croûté à l'amande et badiane et sa déclinaison de carottes »

Ingrédients pour 4 personnes.

- 1 daurade royale calibre 600/800g
- 2 carottes jaune
- 4 carottes orange
- 4 minis carotte

Croute Amande/Badiane

- 150g d'amande entière
- 150g de beurre
- 60g de pain frit (cf 1)
- 3g de sel
- 20g de badiane en poudre

Crème vinaigre de citron

- 200g de crème liquide
- 50g de vinaigre de citron
- 2 feuilles de gélatine
- Quelques zestes de citron confit au sel

Méthode :

1) Préparation du pain frit.

- Prendre du pain rassis et bien sec
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre pas trop fine
- Mélanger la poudre à l'huile d'arachide et monter le tout en température jusqu'à une coloration marron uniforme. Fouetter régulièrement.
- Egoutter à l'aide d'un chinois étamine ou d'une passette très fine
- Etaler le pain égoutté sur du papier absorbant afin d'enlever l'excédant d'huile

2) Préparation de la croûte d'amandes et badiane

- Torrifier les amandes à 150° au four jusqu'à une coloration marron à cœur
- Concasser les au couteau
- Réaliser un beurre noisette avec le beurre frais (+/- 150°)
- Dans un saladier, mélanger le pain frit, les amandes concassées, la badiane en poudre et le sel
- Ajouter le beurre noisette et mélanger
- Etaler la préparation entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 2mm et congeler
- Détailler à la forme du filet de daurade

3) Préparation de la crème au vinaigre de citron

- Mettre la gélatine à tremper dans l'eau glacée pendant 5 minutes
- Faire fondre la gélatine dans le vinaigre de citron
- Monter la crème et incorporer le vinaigre
- Débarrasser et refroidir

4) Réalisation des garnitures à base de carottes

- Eplucher toutes les carottes
- Pour éplucher les mini-carottes, il suffit de les gratter
 - a. Pour les carottes jaunes :
- Emballer fermement une carotte jaune dans de l'aluminium avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel
- Cuire au four à 160°C pendant 1 heure
- Couper la en deux dans la longueur et colorer à l'huile d'olive
- Tailler la deuxième en sifflets et les cuire à l'anglaise
 - b. Pour les carottes oranges :
- Cuire à l'étouffée les carottes oranges coupées en dés
- Egoutter les et réaliser une purée de carotte que vous détendez avec le jus de cuisson
 - c. Pour les mini-carottes :
- Couper les mini-carottes dans la longueur
- Cuire ces dernières à l'anglaise
- Tailler en lamelles et plonger les dans de l'eau glacée afin de les raffermir

5) Préparation de la daurade royale

- Lever les filets de daurade
- Désarêter et faire 4 portions
- Déposer les dans une poêle avec un peu huile d'olive
- Mener une cuisson douce
- Une fois cuite (légèrement translucide) poser la croûte sur le filet
- Passer au four quelques secondes afin que cette dernière épouse la forme du poisson

6) Le dressage

- Contrôler les assaisonnements de chaque élément
- Réaliser un trait de purée de carotte
- Poser par-dessus la carotte jaune confite, les sifflets et quelques lamelles de ½ mini-carotte (en volume)
- Disposer le filet de daurade déjà croûté
- Réaliser une quenelle de crème au vinaigre
- Poser un zeste de citron confit au sel sur la quenelle
- Parsemer de fleur de sel

Recette proposée par :

Thomas François
Restaurant A la XII ème Borne
6 Place de la République
57590 DELME
03 87 01 30 18