

Filet de daurade à l'unilatéral sur une tartelette de fenouil, chiffonnade de fenouil cru au citron vert

Préparation et cuisson 40-50 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de daurade avec la peau
3 beaux fenouils
2 citrons verts
2 étoiles de badiane ou anis étoilé
1 trait de pastis
5 cl d'huile d'olive
5 cl de balsamique blanc
200 g de pâte feuilletée pur beurre
1 bouquet de salades diverses
Fleur de sel
Sel et poivre du moulin

Couper grossièrement 2 fenouils et les mettre dans une casserole avec de l'eau à hauteur et les étoiles de badiane. Une fois cuits les égoutter et les réduire en purée fine au mixer, ajouter un trait de pastis, sel et poivre.

Avec une mandoline couper très finement le fenouil restant. Saler, poivrer et ajouter un jus de citron vert (garder la peau du citron pour le zeste) et un trait d'huile d'olive.

Étaler la pâte feuilletée et découper 4 cercles de 12 cm de diamètre, les déposer sur une plaque antiadhésive, les parsemer de fleur de sel et les cuire 7 mn dans le four préchauffé à 180°. Après 7 mn de cuisson aplatir le feuilletage avec une deuxième plaque et terminer la cuisson 15 mn environ (tout dépend du four).

Préparer la vinaigrette en mélangeant le zeste finement râpé d'1 citron vert et son jus, ainsi que le balsamique blanc, l'huile d'olive, sel et poivre.

Cuire les filets de daurade côté peau 4-5 mn (suivant l'épaisseur) et les retourner juste quelques secondes pour chauffer la chair. Réserver entre 2 assiettes.

Pour le service, dans l'ordre, déposer une cuillerée de purée de fenouil, un peu de chiffonnade de fenouil, un cercle de pâte feuilletée, un peu de purée de fenouil, le filet de daurade, et terminer par un peu de chiffonnade de fenouil et un bouquet de salade.

Verser un peu de vinaigrette et râper par dessus le zeste de l'autre citron vert.

J'ai ajouté sur les assiettes pour la couleur un peu de vinaigre balsamique rouge avec de l'huile d'olive. Cette recette peut se faire avec des filets de cabillaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>