

DAURADE ROYALE AU FENOUIL

Mai 2007 (Actualisé en décembre 2019)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 1 daurade royale de 800 g
- ★ 2 bulbes de fenouil (500 g)
- ★ 2 citrons jaunes bio
- ★ 2 échalotes
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 50 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe de câpres au vinaigre
- ★ 4 brins de thym frais
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre, Casserole, Bol

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 10,55 € (Soit 5,28 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) pendant 15 minutes. Vider le poisson, bien le rincer, le sécher avec du papier absorbant et faire 3 entailles peu profondes sur chacun des côtés. Couper les citrons en deux, presser un demi-citron dans un bol et détailler le reste en fines rondelles. Saler et poivrer l'intérieur du poisson, le farcir avec le thym et 2 rondelles de citron et le déposer dans le plat à four. L'arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile, le retourner et le mettre à four chaud 10 minutes.

Parer les bulbes de fenouil et les couper en tranches fines dans la hauteur. Sortir le poisson, retirer délicatement la peau des deux côtés. Garnir le plat à four avec les rondelles de citron et les tranches de fenouil, déposer la daurade sur ce lit aromatique, l'arroser avec le reste d'huile et le jus de citron, saler, poivrer et remettre au four pour 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7). Peler et hacher finement les échalotes. Faire fondre le beurre dans une casserole et à feu doux faire suer les échalotes, ajouter les câpres égouttées. Napper la daurade de beurre aux échalotes et aux câpres et remettre au four pour 2 minutes. Servir dans le plat de cuisson. Accompagner de tomates à la provençale.

Boisson :

Un Sylvaner ou un Coteaux d'Aix-en-Provence blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.