

//



INGREDIENTS

5 dorades royales 10 minis pâtissons 1/2 poivron rouge 1/2 carotte 1/2 échalote 1 gousse d'ail
1 bouquet de thym Huile d'olive Fleur de sel Sel et poivre

Pour la sauce:

1/2 échalote 1 càs de poivre rouge 1 branche de thym 1 gousse d'ail 1 càs de moutarde 1 càs
de jus de citron
2 càs soupe de beurre 1 dl de vin blanc 2 dl de crème liquide
Sel et poivre



PREPARATION

Commencer par porter de l'eau salée à ébullition. Jeter dedans les pâtissons, les blanchir durant deux ou trois minutes.

Les égoutter et les couper en deux. Hacher très finement la carotte, le poivron rouge, l'ail et l'échalote.

Faire suer cette brunoise dans un peu d'huile d'olive, avec un peu de thym effeuillé, saler et poivrer

Déposer cette farce sur tous les patissons et remettre la deuxième partie de ceux-ci par dessus. Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle et disposer les pâtissons farcis dedans. Réserver.

Dans une casserole, mettre les grains de poivre rouge, l'échalote, la gousse d'ail écrasée en chemise, quelques branches de thym et une bonne cuillère de beurre. Faire

suer le tout, une fois le beurre bien fondu, ajouter la moutarde, et le vin blanc, bien délayer, ajouter le jus de citron et verser la crème.

Saler et poivrer. Cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe en fouettant bien et en rajoutant encore un

peu de beurre.

Réserver au chaud.

Sur une plancha ou une poêle anti adhésive, verser un filet d'huile d'olive, et répandre de la fleur de sel par dessus, bien chauffer. Coucher alors dessus les dorades évidées dans lesquelles on aura mis une branche de thym.

Griller celles-ci durant environ 4 à 5 minutes de chaque côté selon leur épaisseur.

Couvrir avec un papier aluminium pour les garder bien au chaud.

Reprendre la poêle avec les pâtissons, et la faire chauffer doucement, le but étant de les réchauffer et non pas de les cuire, ceux-ci doivent rester légèrement croquant.

Dresser l'assiette avec les pâtissons, la dorade entière, que vous aurez pris soin de découper en deux et de retourner une partie de la chair, napper légèrement de sauce. Servir le reste de sauce à part sur la table.



SUGGESTION

Vous pouvez griller vos dorades sous le grill du four si vous n'avez pas de plancha, mais attention à bien surveiller leur cuisson, il n'y a rien de pire qu'un poisson trop cuit, ce serait dommage. On peut servir également des pommes de terre rôties, elles se marieront bien avec le poisson la sauce et ces délicieux petits pâtissons au goût d'artichaut.

//

//