

Daurade braisée à la Provençale sur un lit de fenouil, tomates et pommes de terre et parfumées au citron



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour les daurades :

3 belles daurades de 600gr, 1 citron, 1 fagot de fenouil sec, assaisonnement, huile d'olive

Pour le bouillon :

Les arêtes des daurades, ½ litre de vin blanc, 1 sachet de bouillon Ariaké de volaille ou 2 bouillons cube de volaille

Pour la fondue de fenouil :

3 bulbes de fenouil, 3 oignons blancs, anis vert, anis étoilé, graines de fenouil, huile d'olive, 1dl de Martini blanc, assaisonnement

Pour la garniture : 1kg de pommes de Terre, 500g de tomates, 5dl de vin blanc, 3 citrons

Les daurades :

Ecailler, vider, lever les daurades. Désarêter les filets. Retirer la peau.

Le bouillon :

Rincer les arêtes de daurade à l'eau claire. Les cuire 20mn avec 2 litres d'eau puis filtrer finement. Ajouter le vin blanc et le sachet de bouillon au fumet. Cuire 30mn pour obtenir 2 litres d'un bouillon parfumé.

La farce :

Emincer le fenouil et l'oignon et faire suer à l'huile d'olive.

Ajouter une cuillère à café de mélange d'épices, prélever le zeste des citrons et le ciseler finement. Mouiller avec ½l de bouillon et cuire ½ heure jusqu'à évaporation du liquide.

Répartir le fenouil au fond de 6 plats à quenelle.

La garniture :

Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches de 3mm.

Les cuire dans le vin blanc, le mélange d'épices et ½ l de bouillon pendant 30mn au four à 180°.

Couper les tomates en fines tranches.

Dresser en écailles sur la fondue de fenouil en intercalant les tomates et les pommes de terre.

Poser dessus une tranche de citron et un bâton de fenouil.

Mouiller avec la fin du bouillon. Cuire 30mn à four chaud, jusqu'à absorption du bouillon et caramélisation des légumes. Retirer les rondelles de citron et le bâton de fenouil qui serviront à la déco.

Dressage :

Poêler les filets de daurades à l'unilatérale et les poser sur les légumes.

Décorer avec la tranche de citron caramélisé et le bâton de fenouil.

Finir la cuisson des daurades quelques minutes à four chaud.

Décorer d'un bouquet de fenouil.