

Daurade braisée au fenouil

VOTRE MARCHÉ POUR 4 PERSONNES

- 1 daurade royale de Méditerranée de 1,5 kg
- 100 g de blanc de calamar
- 2 fenouils
- 4 tomates à farcir
- 4 fleurs de courgette
- 4 cébettes
- 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym frais
- 2 bottes de blettes
- 4 tomates confites.
- Un peu de parmesan rapé
- Quelques olives de Nice
- Quelques pignons de pin
- Huile d'olive
- 20 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille

LA RECETTE

Demander au poissonnier d'écailler et de vider la daurade, puis de la lever en filets et d'en retirer la peau. À l'aide d'une pince à épiler, retirer les arêtes du filet et tailler chaque filet en 2 pavés de taille identique. Retirer le pistil des fleurs de courgette. Couper le « chapeau » des tomates, les évider. Couper les fenouils en deux, retirer la première coque et les tiges pour ne conserver que le cœur. Blanchir les cébettes 1 minute à l'eau bouillante salée.

Pour la préparation du bouillon de fenouil : Émincer les parures des deux fenouils ainsi que les tiges, faire suer avec un peu d'huile d'olive et un petit morceau de beurre, ajouter une gousse d'ail, une branche de thym frais, mouiller avec le bouillon de volaille, laisser mijoter 20 minutes à feu très doux, passer au chinois. Cuire les cœurs de fenouil dans ce bouillon jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Pour la farce : Séparer les feuilles de blettes des côtes, conserver les côtes pour une autre utilisation. Laver à grande eau, faire tomber dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, bien égoutter dans une passoire. Tailler le blanc de calamar en petits dés, les sauter vivement à l'huile d'olive. Passer au hachoir les feuilles de blettes, le calamar, puis récupérer dans un bol. Ajouter les olives taillées en petits dés, les pignons de pin torréfiés, le zeste de citron jaune, les tomates confites en petits dés et du parmesan râpé, selon votre goût. Farcir les légumes et cuire les tomates et les cœurs de fenouil au four à 180 °C pendant 10 minutes, cuire les fleurs dans un couscoussier 2 à 3 minutes. Porter le bouillon de fenouil à frémissement, pocher les pavés de daurade dans ce bouillon. Dresser en assiette creuse la daurade, les légumes farcis, filtrer le bouillon de cuisson, le monter avec un morceau de beurre et un trait d'huile d'olive, napper la daurade. Ajouter les cébettes et quelques olives coupées en deux.

Conseils du chef

Pour s'assurer de la fraîcheur de la daurade sa peau doit être brillante, les yeux légèrement bombés. Les écailles doivent être encore adhérentes et le corps bien rigide.

ACCORDS METS / VINS

Alexandre Pauget chef sommelier

Chateauneuf du pape blanc Domaine de Beurenard 2008.

Pour choisir le vin qui accompagnera ce plat, deux facteurs doivent être pris en compte.

La daurade est un poisson très fin mais aussi très aromatique, et son accompagnement le fenouil quand à lui, apporte des notes anisées; il nous faudra donc un vin qui aura suffisamment de caractère et de rondeur pour arriver à s'affirmer.

Elaboré à partir de Clairette, Grenache Blanc, Bourboulenc, Roussane et de Picpoul et Picardan, ce vin déploie des arômes de fleurs blanches, des fruits comme l'ananas et la poire. Le tout soutenu par une bonne minéralité.

Difficulté : 2/5