

Rôti de daurade aux petits légumes et son caramel balsamique

Préparation 40 mn

Cuisson 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 daurades de 300-350 g vidées et écaillées (vous pouvez faire lever les filets par votre poissonnier)

1 grosse aubergine

1 poivron rouge

1 courgette

2 échalotes

Des brins de ciboulette

40 cl de vinaigre balsamique

20 cl d'eau

50 g de beurre

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Lever les filets de daurades et retirer toutes les arêtes avec une pince à arêtes ou une pince à épiler. Pour vérifier qu'il n'y a plus d'arêtes passer un doigt sur la chair.
Préparation des légumes : tailler tous les légumes lavés mais non épluchés en petits dés et les cuire séparément à la poêle dans un peu d'huile pendant 5 à 6 mn à feu doux. Les égoutter au fur et à mesure de leur cuisson, les laisser refroidir avant de les mélanger. Assaisonner le mélange.

Ébouillanter les brins de ciboulette pour les assouplir puis les refroidir dans de l'eau froide (pour ma part je me contente de les passer sous l'eau très chaude du robinet et cela fonctionne très bien).

Préparation des rôtis : Déposer 4 filets de daurade côté peau sur une planche de travail, les assaisonner et déposer le mélange de légumes sur tout la longueur des 4 filets. Recouvrir avec les 4 autres filets et ficeler en rôtis avec les brins de ciboulette.

Déposer les rôtis sur une plaque à four légèrement huilée et les cuire départ à froid 20 à 25 mn à 100° (chaleur tournante si possible).

Préparation de la sauce : faire réduire par ébullition le vinaigre balsamique jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux puis ajouter l'eau et réduire à nouveau. Hors du feu incorporer petit à petit le beurre coupé en morceaux en fouettant pour épaissir la sauce (voir conseil plus bas).

Déposer les rôtis sur les assiettes et les entourer d'un filet de sauce au vinaigre. Servir sans attendre.

Conseils : Pour la sauce, pour gagner du temps, j'ai utilisé de la crème de balsamique qui fait tout à fait l'affaire. On la trouve en grande surface.

Pour la découpe en petits dés je vous rappelle qu'il existe un petit ustensile bien pratique : l'alligator dont j'ai déjà eu l'occasion de vous parler et qui fait gagner un temps précieux.

Enfin pour les légumes, en hiver vous pouvez remplacer aubergine et poivron par des topinambours, des carottes , des rutabagas..... à vous de choisir.

Le chef précise qu'il est tout à fait possible de préparer les rôtis la veille, les mettre au frais emballés dans du film alimentaire et les cuire au dernier moment. La daurade peut aussi être remplacée par du maquereau plus économique. Il faut alors réduire le temps de cuisson de 5 mn.

Vin conseillé : un Valencay rouge

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>