

Filets de daurade en croûte de tomate aux épices et purée de fenouil au curcuma

Préparation 1 h

Cuisson 1 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 dorades grises de 700–800 g pièce levées en filets (j'ai pris des daurades royales)

1 kg de tomates

1/2 botte d'oignons nouveaux

1 gousse d'ail

1/3 de bottes de coriandre

1 bouquet garni

4 caprons

3 pincées de cumin en poudre

4 pincées de 4-épices

2 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Pour la purée de fenouil :

2 kg de fenouil

1 botte d'oignons nouveaux

2 gousses d'ail

1,5 c à c de curcuma en poudre

20 cl de bouillon de volaille instantané

3 c à s d'huile d'olive

Préparation des tomates aux épices :

Éplucher et hacher l'ail et les oignons (garder quelques queues vertes pour la présentation). Hacher finement la coriandre lavée et séchée.

Plonger les tomates 10 s dans de l'eau bouillante, les rafraîchir à l'eau froide et les éplucher. Retirer les pépins et hacher la chair. Récupérer le jus.

Faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une casserole et faire suer les oignons 4–5 mn en remuant. Ajouter l'ail, la chair et le jus des tomates passé au chinois, le bouquet garni et cuire 30 mn à petits bouillons. Retirer le bouquet garni et laisser ensuite réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance de pommade. Laisser alors refroidir la purée et rajouter les épices et la coriandre hachée, saler et poivrer.

Préparation de la purée de fenouil :

Enlever les feuilles extérieures et le plumet des fenouils puis les laver et les émincer après avoir retiré la partie dure de la base.

Dans une grande casserole faire chauffer l'huile d'olive et faire fondre les oignons émincés pendant 4 mn en remuant. Ajouter l'ail pressé, les fenouils émincés et le curcuma. Laisser suer 5 mn et ajouter le bouillon de volaille. Saler et poivrer et bien mélanger. laisser compoter 45 mn à feu doux. Passer au presse-purée et vérifier l'assaisonnement.

Retirer la peau des filets de daurade et les essuyer avec du papier absorbant. Les assaisonner et les poser sur une plaque antiadhésive huilée. Couvrir les filets de purée de tomates aux épices. A ce stade la recette peut attendre.

Au dernier moment mettre à cuire les filets de poisson à four préchauffé à 200° pendant 7 mn (j'ai mis 5 mn mais tout dépend de l'épaisseur des filets). Réchauffer la purée de fenouil à feu doux en mélangeant de temps en temps pendant la cuisson du poisson.

Pour le service mettre sur les assiettes de la purée de fenouil, déposer un filet de daurade dessus et décorer avec un capron et des rondelles de tiges d'oignon. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>