Poissons

Filet de daurade en marinade

1h30	30 min	0	1h	184
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Peler les pamplemousses à vif et prélever les segments.
2. Réserver les quartiers au frais.
3. Extraire les graines de la vanille.
4. Écraser les baies roses entre deux cuillères à soupe.
5. Dans le bol, mélanger le jus de pamplemousse, l'huile d'olive, les graines de vanille et les baies roses écrasées puis saler.

Étape 2

Préparation des filets de daurade

1. Laver et sécher les filets de daurade avec du papier absorbant.
2. Les placer au congélateur pendant 1 heure.
3. Le passage au congélateur a pour objectif de raffermir la chair du poisson pour faciliter sa découpe, mais aussi de tuer les éventuels parasites qu'il peut contenir. Précaution à prendre quand on aime le poisson cru.
4. Couper les filets de daurades en fines lanières, les déposer dans un plat creux puis verser la marinade dessus.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade

500 g **Filet(s) de daurade**

Ingrédients pour la marinade

2 **Pamplemousse**
1 **Gousse(s) de vanille**
1 c. à soupe **Poivre rose**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Sel**

5. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant 1 heure. Au bout de ce temps, le poisson doit devenir blanc.
6. Si la marinade ne recouvre pas totalement le poisson, ne pas hésiter à le mélanger à plusieurs reprises pendant ce temps de repos.

Étape 3

Dressage

1. Former une couronne de poisson autour d’une assiette à dessert.
2. Répartir les suprêmes de pamplemousse au cœur de cette couronne puis arroser de marinade et saupoudrer de fleur de sel.