

*Poissons*

# Daurade royale sur lit de fenouil croquant et orange sanguine



**55 min** **40 min** **15 min**      **0**      **528**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON       REPOS       CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédient pour la daurade

**4 Filet(s) de daurade**  
 3 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 branche(s) **Fenouil(s)**  
 1 **Piment d'Espelette**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour la daurade royale

**3 Fenouil(s)**  
**6 Orange(s)**  
 1 **Citron(s)**  
 3 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Poivre**  
 1 **Sel**  
 1 **Gros sel**

## Étape 1

### Préparation de l'orange sanguine

- 1 Râper l'écorce de la moitié des oranges sanguines pour en récupérer les zestes. Réserver sur une assiette.
- 2 N'utiliser pour le zeste que la première couche colorée de l'écorce. Celle qui est blanche en dessous est extrêmement amère.
- 3 Couper les extrémités des oranges zestées de façon à apercevoir la pulpe à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 4 Tailler autant de tranches que d'assiettes à dresser, chacune de 0,5 cm d'épaisseur, réserver.
- 5 Couper l'écorce de ces oranges en arc de cercle en partant du haut vers le bas de façon à peler les oranges à vif.
- 6 Prélever leurs suprêmes à l'aide d'un couteau d'office, ne récupérer que la chair et laisser les membranes.
- 7 Placer un chinois au-dessus d'un saladier pour récupérer les suprêmes, filtrer le jus. Réserver les quartiers.
- 8 Une fois les suprêmes taillés, récupérer le maximum de jus en pressant à la main les membranes restantes dans le saladier.

- 9 Presser le reste des oranges à la main au-dessus du chinois afin de récupérer plus de jus. Réserver.

## Étape 2

### Taillage du fenouil

- 1 Couper les talons, les tiges et enlever la première peau des fenouils afin de ne garder que le cœur.
- 2 Récupérer quelques jeunes pousses de fenouil et tailler un peu leurs pieds. Réserver pour le dressage.
- 3 Couper les fenouils en deux dans la longueur. Tailler la moitié des demi fenouils en copeaux très fins de 2 mm à la mandoline.
- 4 Préparer un saladier d'eau froide avec des glaçons, presser le jus d'un demi citron dedans.
- 5 Plonger ces copeaux dans l'eau glacée citronnée pour leur apporter du croquant.
- 6 Élargir la mandoline, râper l'autre moitié des demi fenouils en tranches de 4 mm.
- 7 Déposer les tranches dans un saladier d'eau citronnée.
- 8 Prélever quelques sommités de fenouil sec, les garder la cuisson des filets de daurade.

## Étape 3

### Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser la moitié du jus d'oranges sanguines dans une casserole, porter à ébullition et laisser réduire.
- 2 Pour réussir la réduction d'oranges sanguines, privilégier une cuisson longue et douce.
- 3 Couper le feu quand le jus commence à prendre un aspect sirupeux.
- 4 Assaisonner avec du poivre moulu, ajouter un peu d'huile d'olive. Mélanger et réserver.

## Étape 4

### Préparation et cuisson de la daurade

- 1 Verser de l'huile d'olive dans une poêle, laisser chauffer sur feu vif.
- 2 Saler les filets de daurades côté chair, les déposer côté peau dans la poêle.
- 3 La poêle doit être assez chaude pour saisir le poisson. Le laisser rissoler pendant 10 secondes, puis l'aplatir avec une spatule pour colorer et faire croustiller la peau.
- 4 Mettre les rondelles d'oranges sanguines dans la poêle. Commencer par les faire dorer côté présentation.
- 5 Baisser sur feu doux, ajouter le fenouil sec.
- 6 Laisser le poisson cuire côté peau, l'arroser d'huile chaude pour cuire la chair du dessus.
- 7 Poser l'orange sanguine et la fleur de fenouil sec sur le poisson pour ne pas les brûler, continuer d'arroser les filets d'huile pour finir la cuisson.
- 8 Saupoudrer de piment d'espelette.

- 9 Déposer la daurade cuite sur une grille, réserver.

### Étape 5

#### Cuisson du fenouil

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive sur feu vif, déposer les tranches de fenouil une à une.
- 2 Saler les fenouils au gros sel.
- 3 Couvrir la poêle de papier aluminium, laisser cuire à l'étouffé.
- 4 Baisser le feu et, au bout de quelques secondes, retourner les fenouils. Puis les couvrir à nouveau avec le papier aluminium.
- 5 Quand les fenouils sont cuits, couper le feu. Ajouter dans la poêle la daurade et l'orange sanguine.

### Étape 6

#### Dressage

- 1 Mettre un filet de sauce aux oranges dans une assiette de service.
- 2 Dresser les fenouils cuits.
- 3 Déposer la daurade côté chair face aux fenouils.
- 4 Ajouter la tranche d'orange confite sur la daurade, piquer le fenouil sec sur l'orange.
- 5 Déposer des suprêmes d'orange sur l'assiette.
- 6 Mettre les écorces d'orange dans la casserole de vinaigrette, bien les imbiber de sauce.
- 7 Déposer les écorces à la sauce autour de la dorade. Réserver le tout.
- 8 Égoutter les fenouils glacés.
- 9 Verser le jus d'oranges sanguines restant et l'huile d'olive sur les fenouils.
- 10 Assaisonner avec du sel.
- 11 Ajouter dans l'assiette les fenouils crus à la vinaigrette. Servir.