

Poissons

Filet de daurade aux poires et setchouan



25 min **20 min** **5 min** **0** **423**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade aux poires et Setchouan

2 Daurade(s)
1 c. à soupe **Poivre de Sichuan**
2 Poire
25 g **Beurre**
2 c. à soupe **Sucre roux**
1 Sel
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Dans un mortier, concasser le poivre de setchouan.
- 2 Couper les poires en deux et ôter le trognon. Couper en lamelles de 1cm d'épaisseur.
- 3 Couper ces lamelles en petits dés de 1 cm.
- 4 Sauter les poires au beurre dans une poêle pendant cinq minutes et à mi-cuisson ajouter la cassonade puis laisser caraméliser.
- 5 Garder les poires légèrement ferme. Réserver au chaud.
- 6 Lever les filets de la daurade et les désarêter. Couper les filets en trois morceaux et réserver.

Étape 2

Cuisson des filets de daurade

- 1 Saupoudrer les filets avec le poivre setchouan.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile et saisir les filets côté chair.
- 3 Laisser cuire 1 minute puis retourner délicatement et laisser encore 1 minute puis arrêter la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les filets sur des assiettes et disposer les poires tout autour.
- 2 Assaisonner de sel et servir.