

Daurade braisée au vin blanc



40 min 15 min 25 min **0** **310**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

1.4 kg **Daurade(s)**
 2 dl **Vin blanc**
 2 **Echalote(s)**
 1 **Oignon(s)**
 2 **Tomate(s)**
 1 **Citron(s)**
 5 cl **Fumet de poisson**
 5 cl **Crème liquide (fleurette)**
 0.25 botte(s) **Thym**
 1 **Laurier**
 10 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la daurade braisée au vin blanc

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (Th 6-7).
- 2 Vérifier que les daurades soient bien vidées et bien propres.
- 3 Prendre un grand plat creux et déposer une feuille de papier sulfurisé dans le fond.
- 4 Beurrer légèrement la feuille.
- 5 Beurrer la feuille permet au poisson de ne pas attacher lors de la cuisson.
- 6 Éplucher et ciseler les échalotes et l'oignon, les parsemer au fond du plat sur le papier sulfurisé.
- 7 Déposer les daurades sur les oignons et les échalotes.
- 8 Laver et tailler les tomates en tranches puis les déposer sur les daurades.
- 9 Tailler le citron en tranches et les déposer sur les tomates.
- 10 Assaisonner et arroser avec le vin blanc et le fumet.
- 11 Ajouter le thym et le laurier.
- 12 Enfournier le plat pendant 20 minutes environ.
- 13 A la sortie du four, récupérer le jus de cuisson dans une

casserole.

14 Porter à ébullition et laisser réduire pendant 5 minutes.

15 Ajouter la crème, mélanger et vérifier l'assaisonnement.

Étape 2

Dressage

1 Déposer les daurades dans des assiettes et napper avec la sauce.

2 Dresser harmonieusement les tranches de tomate et de citron sur les daurades.

3 Décorer avec des branches de thym et servir.