



Poissons

Filet de daurade en escabèche



30 min **20 min** **10 min** **0** **395**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade en escabèche

4 **Filet(s) de daurade**
4 **Pomme(s) de terre**
1 **Carotte(s)**
2 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Ciboulette**
4 **Echalote(s)**
1 c. à soupe **Gros sel**
25 cl **Vin blanc**
25 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du filet de daurade en escabèche

- 1 Éplucher les pommes de terre.
- 2 Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre.
- 3 Éplucher les carottes et les couper en fines rondelles.
- 4 Éplucher et émincer l'oignon.
- 5 Réunir le vin blanc, le vinaigre, les carottes coupées en rondelles, l'oignon émincé, le sel et le poivre dans une casserole.
- 6 Porter à ébullition pendant une dizaine de minutes.
- 7 Ajouter l'huile et les filets de daurade dans une cocotte.
- 8 Lorsque les carottes sont cuites, verser le liquide bouillant sur les filets de daurade coupés en deux.
- 9 C'est le liquide chaud qui va cuire le filet.
- 10 Couvrir et laisser reposer une dizaine de minute.
- 11 Couper les pommes vapeur en rondelles, éplucher et ciseler l'échalote.
- 12 Ciseler la ciboulette.
- 13 Ajouter les pommes de terre et les herbes.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les filets dans la cocotte et servir tiède ou froid.