



Poissons

Blaff de poisson



2h25 **10 min** **15 min** **2h** **332**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Presser le jus des citrons verts.
- 2 Découper et épépiner le piment antillais, le hacher finement.
- 3 Eplucher les gousses d'ail, les écraser entre 2 cuillères à soupe ou un presse-ail.
- 4 Habiller, laver et sécher les daurades sur un papier absorbant.
- 5 Dans un bol mélanger le jus de citron vert, le piment haché, les gousses d'ail, le sel et le poivre.
- 6 Déposer les daurades dans un plat creux et les arroser de marinade.
- 7 Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation du bouillon et cuisson du poisson

- 1 Presser le jus des citrons verts.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- 3 Eplucher les gousses d'ail, les écraser entre 2 cuillères à soupe ou à l'aide d'un presse-ail.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

1.6 kg **Daurade(s)**

Ingrédients pour la marinade

5 **Citron(s) vert(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le blaff

5 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
5 branche(s) **Persil plat**
1 **Oignon(s)**
10 cl **Huile d'arachide**
1 **Piment(s)**
2 **Citron(s) vert(s)**
1 litre(s) **Eau**

- 4 Dans une grande sauteuse, verser l'eau.
- 5 Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, les feuilles de laurier, le thym, les branches de persil et l'huile d'arachide. Porter à ébullition.
- 6 Egoutter les daurades et les déposer dans le bouillon.
- 7 Cuire à petit frémissement pendant 10 minutes.
- 8 Ajouter le jus de citron vert et le piment antillais.
- 9 Surtout, ne pas percer le piment, il doit juste parfumer le poisson sans apporter sa force.
- 10 Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir les daurades dans 4 assiettes creuses chaudes.
- 2 Ajouter 1 louche de bouillon dans chaque assiette, servir sans attendre.