


Poissons

Daurade grise de ligne en croûte de sel de guérande



50 min **20 min** **15 min** **15 min** **341**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la daurade

- 1 Couper les nageoires et la queue de la daurade à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 2 Réserver le poisson au frais le temps de préparer la croûte de sel.
- 3 Conserver les écailles, elles vont protéger le poisson lors de sa cuisson et éviter que sa chair ne soit trop salée.

Étape 2

Préparation de la croûte de sel

- 1 Effeuillez la sarriette.
- 2 Effeuillez le thym et l'émincez avec la sarriette à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Verser les herbes émincées dans un saladier puis ajouter les graines de fenouil, le sel de Guérande et le gros sel. Mélanger à la main pour bien amalgamer tous les ingrédients.
- 4 Mélanger à la main puis ajouter la farine et mélanger à nouveau.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

1.2 kg **Daurade(s)**
900 g **Sel**
900 g **Gros sel**
350 g **Farine**
300 g **Blanc(s) d'oeuf**
2 branche(s) **Thym**
2 branche(s) **Sarriette**
3 g **Graine(s) de fenouil**

Ingrédients pour la salade de légumes

2 **Fenouil(s)**
16 **Radis**
8 **Tomate(s) cerise**
8 **Tomate(s) cerise**

Ingrédients pour la sauce vinaigrette

50 ml **Huile d'olive**
1 **Citron(s)**

- 5 Verser les blancs d'œufs et mélanger à la main pour les intégrer à la préparation.

Étape 3

Montage de la croûte de sel

- 1 Préchauffer le four à 230°C (Th.8).
- 2 Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis disposer une couche de croûte de sel d'environ 1 centimètre d'épaisseur.
- 3 Tasser la préparation de façon à obtenir une croûte régulière et compacte.
- 4 Disposer la daurade sur la couche de croûte de sel.
- 5 Recouvrir entièrement le poisson d'une couche de sel d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 6 Tremper les mains dans un récipient d'eau froide pour faciliter la manipulation de la pâte de sel.
- 7 Enfourner la dorade à 230°C (Th.8) pendant environ 15 min.

Étape 4

Préparation de la salade de légumes

- 1 Couper les têtes du fenouil à l'aide d'un couteau d'office puis retirer le pédoncule.
- 2 Découper le fenouil en tranches à l'aide d'une mandoline. Réserver dans un saladier.
- 3 Couper les extrémités des radis préalablement lavés puis les tailler en quatre et les réserver avec le fenouil.
- 4 Tailler quelques radis en rondelles avec la mandoline et réserver pour le dressage.
- 5 Enlever le pédoncule des tomates cerises jaunes et rouges, les tailler en quatre à l'aide d'un couteau d'office. Réserver avec les autres ingrédients.
- 6 Verser le sel, le poivre et le jus du citron dans un bol.
- 7 Piquer le citron avec une fourchette et presser simultanément le fruit pour en extraire le jus.
- 8 Mélanger au fouet pour dissoudre le sel.
- 9 Ajouter l'huile d'olive et fouetter à nouveau.
- 10 Le temps de cuisson dépend de la taille du poisson. Compter 15 min pour une daurade de 1kg, puis ajouter 1 minute de cuisson par 100 grammes.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir la daurade du four.
- 2 Retirer la feuille de papier sulfurisé et dresser le poisson dans sa croûte sur une assiette de service.
- 3 Ouvrir la partie supérieure de la croûte de sel horizontalement à l'aide d'un couteau à dents à environ 2 cm du bord.
- 4 Enlever la partie supérieure de la croûte.
Lever les filets de poisson en découpant délicatement la

1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

80 g Mesclun
1 Fleur(s) alimentaire(s)

- 5 Retirer les filets de poisson en occupant complètement la chair de la daurade.
- 6 Déposer les filets sur une assiette de dressage à l'aide d'une spatule.
- 7 Vérifier qu'il ne reste pas d'arête puis assaisonner la salade de légumes avec les 3/4 de la vinaigrette.
- 8 Verser le reste de vinaigrette sur la salade de mesclun.
- 9 Dresser la salade de mesclun et la salade de légumes à côté du filet de daurade.
- 10 Décorer le plat de quelques fleurs alimentaires, assaisonner de sel et de poivre. Servir aussitôt.