Rougui Dia

Poissons

Daurade façon pot-au-feu

1h40	1h	40 min	0	329
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Couper les poireaux en rondelles biseautées à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Rincer les morceaux de poireaux dans un saladier d'eau froide. Les égoutter et les réserver dans un autre saladier.
3. A l'aide d'un économe, éplucher la carotte et la tailler en rondelles avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
4. Avec un couteau d'office, ôter le pédoncule du navet et l'éplucher.
5. Avec le couteau éminceur, tailler le navet en quartiers. Réserver dans un saladier.
6. Éplucher la pomme de terre avec un économe et la tailler en cubes avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
7. Rincer les pois gourmands sous un filet d'eau froide et les réserver dans un bol.
8. Remplir une casserole d'eau et ajouter les cubes de pommes de terre. Porter à ébullition sur feu moyen.
9. A ébullition, compter 2 minutes de cuisson puis égoutter les pommes de terre dans un chinois. Réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation du pot au feu de daurade

- 4 **Filet(s) de daurade**
- 2 **Navet**
- 2 **Pomme(s) de terre**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Poireau**
- 200 g **Pois gourmands**
- 1 litre(s) **Bouillon de volaille**
- 2 **Bâton de citronnelle**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Fleur de sel**

10 Verser le bouillon de volaille dans une casserole placée sur feu moyen et ajouter les poireaux, les carottes et les navets.

11 Ajouter les pommes de terre et assaisonner de sel et de poivre.

12 Porter à ébullition sur feu vif et laisser cuire 10 minutes.

13 Vérifier la cuisson des légumes en les piquant avec un couteau d'office.

14 Aux 3/4 de la cuisson, ajouter les pois gourmands et laisser la cuisson se terminer.

15 Débarrasser les légumes dans un saladier à l'aide d'une écumoire.

16 Recouvrir le saladier de film alimentaire et réserver le bouillon.

Étape 2

Préparation du poisson

1 Ciseler la citronnelle en fines rondelles à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un saladier.

2 Avec un couteau éminceur, faire une incision à la base de la tête de la daurade préalablement lavée.

3 Glisser la lame du couteau le long de l'arête dorsale pour lever le premier filet.

4 Recommencer l'opération de l'autre côté et réserver les filets sur une assiette.

5 Désarêter les filets avec d'une pince à désarêter. Tremper la pince dans un bol d'eau pour décoller les arêtes.

6 Faire chauffer le bouillon préalablement réservé sur feu vif pour le faire réduire.

7 Ajouter la moitié de la citronnelle dans le bouillon.

8 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive.

9 Assaisonner les filets de daurade de sel et de poivre.

10 Déposer les filets dans la poêle chaude côté peau.

11 Avec une spatule, retourner les filets pour vérifier la coloration de la peau qui doit être dorée. Laisser cuire côté chair.

12 A l'aide d'un pochon, verser le bouillon sur la daurade. Ajouter le reste de citronnelle et les légumes.

13 Laisser la cuisson se terminer et débarrasser.

Étape 3

Dressage

1 Dresser les légumes dans un plat creux à l'aide d'une cuillère et d'une fourchette.

2 Poser le filet de daurade sur les légumes et verser du jus de cuisson sur l'ensemble.

3 Saupoudrer le tout de citronnelle et de fleur de sel. Servir aussitôt.