

Poissons

Daurade au crumble de pommes, minicarottes et sauce au cidre



40h45 **40h** **45 min** **0** **790**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

1.3 kg **Daurade(s)**
 10 g **Beurre**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

1 **Pomme(s)**
 4 **Echalote(s)**
 1 branche(s) **Céleri-Branche**
 75 cl **Cidre brut**
 50 cl **Crème liquide (fleurette)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 50 g **Beurre**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le crumble de pommes

Étape 1

Préparation de la daurade et de la sauce

- 1 A l'aide d'un couteau à poisson, ôter la tête de la daurade.
- 2 Lever les filets en glissant la lame du couteau entre l'arête centrale et la chair. Retourner le poisson et lever l'autre filet.
- 3 Réserver l'arête pour la préparation de la sauce.
- 4 Parer les filets en coupant les arêtes ventrales, les réserver pour la sauce.
- 5 A l'aide d'une pince à désarêter, ôter les arêtes. Passer le doigt sur les filets pour repérer les arêtes.
- 6 Réserver les filets sur une assiette, les couvrir de film alimentaire et les placer au réfrigérateur.
- 7 Reprendre la tête de la daurade et récupérer la chair se trouvant dessus. Hacher celle-ci en petits morceaux et réserver pour la sauce.
- 8 Hacher les morceaux de parures et l'arête centrale, réserver pour la sauce.
- 9 Eplucher les échalotes avec un couteau d'office et les tailler grossièrement en morceaux. Réserver dans un bol.

- 10 Ôter les feuilles du céleri branche puis le tailler grossièrement. Réserver dans un bol.
- 11 Tailler les pommes en tranches sans les éplucher et sans ôter les pépins. Couper grossièrement en cubes, réserver.
- 12 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive.
- 13 Lorsque l'huile est chaude ajouter les arêtes de poisson et les faire revenir juste pour les saisir.
- 14 Verser un peu d'huile pour que la préparation n'accroche pas. Ajouter le céleri, les échalotes, mélanger avec la cuillère en bois.
- 15 Ajouter les dés de pomme et mélanger . Faire revenir le tout pendant 3 à 4 minutes sans coloration.
- 16 Déglacer avec le cidre, en réserver une petite quantité pour rectifier la sauce à la fin.
- 17 Laisser réduire de moitié avant d'ajouter la crème, le thym et le laurier.
- 18 Porter à ébullition sur feu vif. A ébullition, baisser sur feu moyen, laisser cuire environ 20 minutes.
- 19 Mixer la sauce avec le mixeur plongeant.
- 20 Filtrer la sauce à l'aide d'un chinois placé au dessus d'un saladier. Presser avec une cuillère pour récupérer un maximum de jus.
- 21 Remettre la sauce dans la casserole, la porter à ébullition pour la faire réduire légèrement et la lier.
- 22 Rectifier l'assaisonnement en sel. Ajouter le beurre et mélanger avec le fouet sur feu doux.
- 23 Ajouter du cidre pour redonner une touche d'acidité. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

100 g **Farine**
 100 g **Beurre**
 25 g **Sucre semoule**
 100 g **Amande(s) en poudre**

Ingrédients pour la garniture

1 c. à soupe **Huile d'olive**
 10 g **Beurre**
 20 **Carotte(s)**
 2 **Tomate(s)**
 1 **Pomme(s)**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Gros sel**
 1 **Jus de citron**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 2

Préparation du crumble

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Dans un saladier, mélanger le sucre stévia et le beurre du bout des doigts.
- 3 Ajouter la poudre d'amandes, la farine et mélanger.
- 4 Lorsque le mélange est homogène, le répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 5 Enfourner pendant 10 minutes.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher les mini carottes avec un économiseur, couper les extrémités avec un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 2 Prendre les tomates et ne prélever que la peau avec un peu de chair. Réserver le coeur et la chair de la tomate pour une autre recette.
- 3 Couper les pétales de tomates en petits cubes avec un couteau d'office, réserver dans un bol.
- 4 Sortir le crumble du four, laisser refroidir.

- 5 Couper les pommes en quatre et ôter le coeur. Les tailler en petits cubes avec un couteau éminceur.
- 6 Remplir un saladier d'eau, verser un peu de jus de citron. Ajouter les dés de pommes.
- 7 Ciseler finement la moitié de la ciboulette, ciseler le reste en bâtonnets. Réserver dans un bol.
- 8 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif, ajouter du gros sel et porter à ébullition.
- 9 Ajouter les carottes et les faire cuire 3 à 4 minutes pour les garder croquantes. Préparer un saladier d'eau glacée.
- 10 Vérifier la cuisson des carottes en plantant la lame d'un couteau dedans puis les transvaser dans le saladier d'eau glacée.
- 11 Lorsqu'elles sont froides, débarrasser les carottes dans un saladier avec une écumoire.

Étape 4

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Assaisonner les filets de daurade avec du sel puis les déposer dans la poêle chaude côté peau.
- 3 Aplatir les filets avec une spatule car ils ont tendance à se raidir pendant la cuisson.
- 4 Faire chauffer une autre poêle avec de l'huile d'olive. Baisser le feu sous les filets de daurade à puissance moyenne.
- 5 Lorsque la deuxième poêle est chaude, ajouter les carottes. Assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Saupoudrer les carottes d'un peu de crumble de stévia, faire revenir.
- 7 Ajouter une noisette de beurre, mélanger, puis les débarrasser dans une assiette.
- 8 Vérifier la cuisson du poisson et la coloration de la peau. Ajouter du beurre sur les filets pour finir la cuisson à coeur.
- 9 Débarrasser le poisson sur une grille et le laisser reposer côté chair.

Étape 5

Dressage

- 1 Mettre la sauce à réchauffer sur feu moyen.
- 2 Dans un bol, mélanger le crumble avec la ciboulette, les dés de tomate, les dés de pomme.
- 3 Couper les carottes en deux dans la longueur.
- 4 Répartir le crumble sur la moitié de la daurade côté peau.
- 5 Dresser le filet de daurade sur une assiette et placer les carottes à côté du filet. Décorer avec les bâtonnets de ciboulette.
- 6 Verser un filet de sauce sur le plat, décorer de crumble

de sucre restant, servir.