





Poissons

Daurade royale de pêche côtière à l'anchois, riz aux épices safranées



2h45 45 min 30 min 1h30

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

REPOS

619 **CALORIES**

Étape 1

Préparation préliminaire

Prendre les petits filets d'anchois au sel, les mettre dans un grand saladier d'eau pendant 1h30 pour les dessaler.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Sortir les pavés de daurade et les laisser sur une assiette à température ambiante.
- Préchauffer le four à 190°C (Th.6).
- 3 Verser le bouillon de volaille dans une casserole et le mettre à chauffer.
- 4 Éplucher et rincer l'oignon puis le ciseler finement avec un couteau d'office. Le réserver dans un ramequin.
- 5 Dans une casserole ou un récipient pouvant aller au four, ajouter le beurre et faire chauffer.
- 6 Lorsque le beurre est moussant, faire suer l'oignon ciselé sans coloration pendant 2 minutes. Puis ajouter le riz tout en mélangeant avec une spatule.
- 7 Lorsque le riz prend une belle couleur nacrée, verser le

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

560 g Filet(s) de daurade 1 trait Huile d'olive

Ingrédients pour la garniture

160 g Riz long

0.5 **Oignon(s)**

30 g Beurre

50 cl Bouillon de volaille

1 pincée(s) Safran

2 pincée(s) Curry

60 g Chorizo

- 1 Poivron(s)
- 1 Poivron(s)
- 1 Poivron(s)
- 1 trait Huile d'olive
- 1 Sel
- 1 Poivre

Ingrédients pour la crème d'anchois

bouillon de volaille bien chaud.

- Ajouter le curry et le safran, bien mélanger et porter à ébullition.
- couvrir le riz d'un papier sulfurisé, puis couvrir la casserole d'un couvercle et enfourner pendant une guinzaine de minutes.
- Rincer les poivrons, les couper en quatre et ôter les filaments blancs à l'intérieur.
- Les tailler en petite brunoise au couteau éminceur et réserver le tout dans un saladier.
- Prendre le chorizo et ôter la peau à l'aide d'un économe. Le tailler en tranches de 0,5 cm, puis en bâtonnets et enfin en brunoise avec l'éminceur.
- 13 Réserver cette brunoise dans un ramequin.
- Sortir le riz du four et le goûter pour s'assurer de la bonne cuisson.
- Suivant la qualité du riz, la cuisson peut prendre une vingtaine de minutes.
- Laisser le riz reposer à couvert et à température ambiante pour laisser les grains gonfler.
- Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, faire sauter la brunoise de poivron.
- En fin de cuisson saler et poivrer. Ajouter les poivrons dans la casserole de riz, puis ajouter la brunoise de chorizo.
- Mélanger tous ces ingrédients ensemble et laisser la casserole de côté.

Étape 3

Réalisation de la crème d'anchois

- Verser le fumet de poisson dans une casserole. Ajouter les filets d'anchois dessalés, mettre à chauffer et laisser bouillir pendant 2 minutes.
- Ajouter ensuite la crème et reporter à ébullition. Puis mixer le tout au mixeur plongeant.
- Passer la crème d'anchois dans une nouvelle casserole à travers un chinois, la réserver au chaud.
- Suivant son goût, il est possible de détendre un peu plus la crème d'anchois avec de la crème afin qu'elle soit moins corsée.

Étape 4

Cuisson de la daurade

- Passer le doigt sur le côté peau des pavés de daurade pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.
- Mettre une poêle à chauffer sur feu vif, ajouter un filet d'huile d'olive.
- Lorsque l'huile et chaude, assaisonner de sel et de poivre tous les côtés des pavés, les saisir sur feu vif côté peau.
- 4 Réduire le feu et cuire les pavés à l'unilatéral pour

10 Filet(s) d'anchois 30 cl Fumet de poisson 30 cl Crème liquide (fleurette)

- obtenir une chair moelleuse et une peau croustillante.
- 5 Lorsque la chair du poisson n'est plus translucide sur les côtés, qu'elle est devenue blanche, couper le feu et retourner les filets.

Étape 5

Dressage

- Foisonner la crème d'anchois au mixeur plongeant et la servir dans un petit pot sur assiette.
- Servir également le riz dans un ramequin à côté et déposer les pavés de daurade.