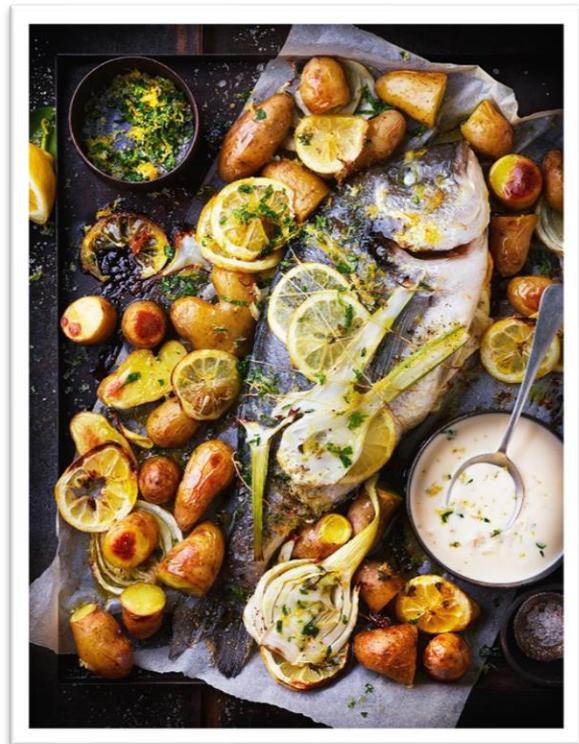


DAURADES AU CITRON ET SA SAUCE ONCTUEUSE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes



Ingrédients

750 g de pommes de terre rattes
2 dorades royales de 750 g chaque, vidées et écaillées
4 citrons non traités
2 petits bulbes de fenouil
2 c. à soupe de persil haché
1 échalote
15 g de beurre
20 cl de crème liquide entière
15 cl de vin blanc sec
Huile d'olive
Fleur de sel
Poivre

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pommes de terre pendant 12 minutes. Egouttez et transvasez-les dans un grand plat à four.

Râpez les zestes des citrons, mélangez avec 2 c. à soupe de fleur de sel et le persil haché. Coupez 3 entailles en allant jusqu'à l'arête sur chaque côté des dorades, répartissez le mélange précédent dans les entailles et à l'intérieur des poissons, en gardant 1 c. à café de côté.

Coupez 2 citrons en rondelles et taillez les fenouils en lamelles. Répartissez-en la moitié à l'intérieur et sur les poissons, ficelez-les et placez-les sur les pommes de terre. Ajoutez le reste de rondelles de citron et de lamelles de fenouil dans le plat. Arrosez de 3 c. à soupe d'huile et parsemez du reste de sel au citron et de poivre.

Préchauffez le four à 220°C.

Epluchez et émincez finement l'échalote. Faites-la revenir avec le beurre dans une petite casserole, ajoutez le vin blanc, portez à ébullition et laissez réduire des 3/4 avant de rajouter la crème liquide et de laisser frémir 10 minutes. Ajoutez le jus d'un demi-citron, salez, poivrez.

Mettez le plat au four pour 15 minutes de cuisson puis servez les dorades et les légumes avec la sauce.

Astuce : vous pouvez remplacer la dorade par du bar. Adaptez le nombre de poissons en fonction de leur taille, le poissonnier saura vous conseiller.

Recette et stylisme : Annelise Chardon
Crédit photo : Julie Mechali / Cniel