Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Daurade sur lit de gros sel en papillote à la grenade et au poivre rose, lit de figues

Ingrédients

Préparation

Demandez à votre poissonnier de vider et écailler les daurades. Bien les rincer, les sécher.
Fourrez-les avec un quartier de citron vert ainsi que 2 fleurs de badiane, poivre et sel.
Prenez un morceau d'alu de 60 cm par poisson, pliez-le en deux pour avoir une double couche, disposez un pavé de gros sel au milieu, sur lequel vous allez poser la daurade. Cette couche doit être d'un cm, pas plus, et avoir la forme du poisson. Serrez bien la papillotte et fermez la, enfournez au four, 180° pendant 20-25 minutes pour des daurades moyennes.

Pendant ce temps, préparez la salade, avec une mandoline ou un économe ou une rappe, faites de longues tagliatelles de courgette, concombre, carottes.

Coupez 2 betteraves cuites en fines tranches, puis en fines lanières.
Mélangez le tout, avec le jus de 3 citrons verts, 1 càs de sauce poisson, 1 càs de cassonade, 3 càs d'huile de sésame et laissez reposer au frais le temps de la cuisson des poissons. (salez et poivrez)

Coupez vos grenades, et égrenez-les dans un bol. Au fur et à mesure, écrasez les dans un pilon (proportion : une poignée de grains de grenade pour 1 cuillère à café en dôme de poivre rose), et filtrez le jus dans un bol. Rajoutez le jus d'un demi citron vert.

Sortez les daurades du four, vérifiez qu'elles soient bien cuites, grattez la peau et prélevez les filets. Disposez les filets sur la figue que vous avez coupé en tranches. Arrosez de quelques cuillères de jus de grenade, rajoutez la salade en l'égouttant bien.

Notes :