

Filets de Daurade au four, Légumes Croquants, Jus aux Olives et aux Citrons

Préparation : 30mn Cuisson : 30mn coût moyen difficulté moyenne

Pour 4 Personnes

- 4 filets de daurade avec peau
- Légumes croquants : 100g de carottes, 100g de céleri rave, 50g de fenouil, 50g de tomates cerise, 5cl d'huile d'olive, 5cl sauce soja
- Jus aux olives : 50g d'échalotes 1 citron jaune, ½ càc de poivre, 1,5dl de vin blanc , 5cl de sauce soja, 3dl de jus de viande (fond de volaille ou autre , 5dl d'huile d'olive, 30g de beurre, 100g d'olives noires, Thym, Laurier
-

Technique

1-Légumes croquants : tailler chaque légume en julienne et couper les tomates cerises en 2. Réserver

2-Jus aux olives : Faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive. Déglacer avec le vin blanc, ajouter 3 zestes de citron, quelques tranches de citron à vif, thym, laurier, et laisser réduire de moitié. Ajouter la sauce soja, le fond de viande, laisser cuire 15mn à feu doux et filtrer. Dénoyer les olives et les couper en 2

3-Placer les filets de daurade sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saler, mettre un peu d'huile d'olive et cuire au four 5mn à 200/220° (th 7)

Faire revenir la julienne de légumes à la poêle avec un peu d'huile d'olive. En fin de cuisson déglacer avec la sauce soja

4-Faire réduire un peu la sauce, ajouter les olives et monter au beurre (le beurre doit être mou) et rectifier l'assaisonnement

5-Dressage : disposer les légumes sur le côté de l'assiette, mettre le filet de daurade à cheval sur les légumes et napper de sauce. Disposer quelques pluches d'herbes fraîches

SABLE aux PISTACHES et FRAMBOISES et sa MOUSSE au CHOCOLAT

Préparation :15mn Cuisson 20mn Réfrigération 1h pas cher
difficulté moyenne

Pour 8 à 10 personnes

- 1 pâte sablée
- 150g de chocolat à pâtisser,
- 70g de beurre mou 80g de sucre en poudre
- 100g de poudre de pistache (ou d'amandes ou de noix ou de noix de coco)
- 4 œufs
- Décoration avec 300g de framboises ou de kiwis ou de clémentines etc.

Technique

- 1- Préchauffer le four à 220° (th 7-8)
- 2- Dérouler la pâte sablée dans un moule à tarte, replier les côtés en laissant un grand rebord
- 3- Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec le 1 œuf, la poudre de pistache et le sucre. Verser sur le fond de tarte. Faire cuire en bas du four 20mn à 180°. Laisser refroidir Mettre sur un plat à tarte
- 4- Faire la mousse au chocolat : faire fondre le chocolat, ajouter les 3 jaunes d'œufs puis les 3 blancs montés en neige
- 5- Recouvrir le gâteau de la mousse et placer 1h au réfrigérateur
- 6- Décorer avec les fruits de votre choix et servir bien frais