

DAURADE AUX TROIS AGRUMES

Mercredi 27 juillet 2016

DAURADE AUX TROIS AGRUMES

Tout le monde n'aime pas ce poisson, trop d'arêtes mais royale, elle vaut le détour

Daurade aux trois agrumes pour 2 personnes et 3pp- 2 sp par part



- 1 daurade 400g (240 g comestibles)*
- 2 bulbes de fenouil*
- 2 oignons nouveaux*
- 2 oranges bio*
- 1 ugly ou 1 pamplemousse rose *
- 1 citron bio + 2 tranches*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire

-10 g de beurre 41 %

-1 c à c d'épices à poissons

-1 petite cuillerée à café de baies roses

-sel poivre

Cuire le fenouil à la vapeur 5 minutes et le couper en tranches. Garder le plumet non cuit

Sur une assiette, peler à vif une orange et l'ugli ou le pamplemousse, récupérer les suprêmes et le jus des 2 agrumes. Rajouter à ce jus celui de la deuxième orange et d'un citron

Préchauffer le four 180°

Beurrer un plat avec la moitié du beurre, déposer la daurade assaisonnée (sel poivre épices à poissons)

Déposer une partie des suprêmes sur le poisson avec les tranches de citron et le plumet du fenouil .Tout autour, déposer les oignons émincés, les tranches de fenouil, les suprêmes restants. Saupoudrer de baies roses.

Répartir le restant du beurre sur le poisson, verser le jus obtenu des agrumes et le vin blanc sur le poisson et enfourner 25 minutes ou plus suivant votre four. Arroser la daurade régulièrement.

C'est une recette que j'ai donnée sur mon blog ww récemment en juin, les abonnées reconnaîtront.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0sp)- daurade aux 3 agrumes (3pp-2 sp) – 100g de riz basmati cuit (3 pp- 3 sp) – mousse pêche (1 pp- 2 sp). Total : 7pp- 7 sp

Bonne journée