



Dorade au four et chou farci aux légumes sauce safran

Dorade (pour 4 personnes)

4 dorades
12 pommes grenailles
2 échalotes émincées
2 feuilles de laurier
Moutarde
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 200°C.
2/ Placez vos dorades nettoyées et rincées dans un plat à four. Salez et poivrez-les. Entourez les dorades d'échalotes émincées et des feuilles de laurier. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive. Réservez.
3/ Nettoyez vos pommes grenailles à l'eau et cuisez-les à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egouttez-les, coupez-les en 2 et réservez.

Chou farci aux légumes (pour 4 personnes)

1 chou frisé
2 carottes épluchées
3 navets épluchés
1 oignon haché
1 litre de bouillon de volaille
1 boîte de passata
6 feuilles de sauge
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin



Préparation

4/ Séparez les feuilles de chou, rincez-les et blanchissez-les à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et laissez sécher.

5/ Dans une sauteuse, faites légèrement dorer l'oignon que vous aurez haché dans de l'huile d'olive.

6/ A l'aide d'une mandoline, taillez les carottes et les navets en tranches de +/- 0.5 cm et faites-en une brunoise.

7/ Ajoutez la brunoise à l'oignon. Mouillez à hauteur avec le bouillon de volaille et ajoutez 2 c à s de passata. Salez et poivrez. Laissez mijoter en gardant les légumes croquants.

8/ 15 minutes avant de passer à table, sortez les dorades du frigo, ajoutez les grenailles dans le plat, enfournez et laissez-les cuire pendant +/- 15 minutes.

9/ Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez les feuilles de sauge ciselée.

10/ Etalez vos feuilles de chou précuites et déposez une belle cuillère de farce de légumes au milieu. Fermez les feuilles comme des petits baluchons. Réservez.

11/ Pendant ce temps, dans une sauteuse, chauffez un peu d'huile d'olive et faites dorer les baluchons de chou farcis, assaisonnez de sel et de poivre.

12/ Lorsque vos dorades sont cuites, dressez-les sur assiette. Nappez-les de jus de cuisson et d'échalote. Servez avec le baluchon de chou et un peu de moutarde.

Sauce au safran (pour 4 personnes)

1 échalote

3 cl de vin blanc sec

15 cl de crème fraîche

1 noix de beurre

Safran (épice)

2 champignons de Paris

10 cl de fumet de poisson

1 trait de jus de citron

1 branche de thym

Sel

Poivre du moulin



Préparation :

- 1/ Emincez une échalote. Faites revenir l'échalote dans du beurre. Une fois qu'elle est translucide ajoutez le vin blanc. Faites réduire
- 2/ Emincez un champignon et ajoutez-le à la préparation.
- 3/ Rajoutez le safran.
- 4/ Versez le fumet de poisson. Puis la crème fraîche. Salez et poivrez.
- 5/ Pour finir ajoutez un trait de jus de citron.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_dorade-au-four-et-chou-farci-aux-legumes-sauce-safran?id=8139762&emissionId=5931