



Dorade en croûte de sel, citron et câpres et accompagnement

Dorade en croûte de sel, citron et câpres (pour 4 personnes)

- 2 dorades
- 6 blancs d'oeufs
- 80 g de farine
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de persil
- 1 bouquet de romarin frais
- 1 bouquet de thym frais
- 2,5 kg de gros sel
- poivre mignonette
- huile d'olive
- 1 citron non traité

1/Mélangez le zeste et le jus de citron avec l'ail finement haché. Ajoutez une cuillère à café de poivre et 3 càs d'huile d'olive.

2/ Enduisez l'intérieur et l'extérieur des dorades bien lavées avec cette marinade.

3/ Concassez les branches de persil, les feuilles de thym et de romarin et mélangez avec le gros sel dans un saladier. Battez légèrement les blancs en neige et ajoutez-les à la préparation. Saupoudrez de farine et mixez le tout.

4/ Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, versez la préparation au sel sur une surface correspondant à celle des poissons et sur 1cm d'épaisseur. Posez-y les dorades et couvrez les du reste de la préparation en pressant bien le tout. Enfouez 45 minutes à 180°.



Accompagnement (pour 4 personnes)

- 600 g de pdt grenaille
- 600 g de topinambours
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 6 brins de thym
- 2 citrons verts
- 120 g de beurre
- 2 càc de câpres
- sel et poivre du moulin

1/ Faites blanchir les pommes de terre et les topinambours coupés en dés pendant 3 minutes.

2/ Faites-les dorer quelques minutes à la poêle dans de l'huile d'olive et ajoutez-y l'ail écrasé et le thym. Salez et poivrez.

3/ 15 minutes avant la fin de la cuisson des poissons, enfournez les pommes de terre et topinambours.

4/ Faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez-y les citrons verts pelés à vif et détaillés en morceaux, ainsi que les câpres. Assaisonnez de sel et poivre.

5/ Cassez la croûte des dorades et servez avec le beurre et les légumes.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_dorade-en-croute-de-sel-citron-et-capres-et-accompagnement?id=9176726&emissionId=5931