

Filet de Dorade

Fondue de Poireaux

Crumble de Parmesan

Pour 4 personnes Préparation 20 minutes Cuisson 10 minutes



Ingrédients

- 4 filets de dorade royale avec peau
- 4 poireaux
- 3 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 filet de citron (falcutatif)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 70g de beurre doux
- 70g de farine
- 70g de parmesan
- 70g de poudre d'amandes
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 pincées de piment d'Espelette
- 4 pincées de sel & poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210 °C. Assaisonner les filets de sel et de piment d'Espelette. Placer les côté peau vers le haut sur une plaque allant au four.
2. Laver soigneusement les poireaux puis les couper en tranches. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les poireaux, mélanger et mettre à feu doux. Couvrir et laisser fondre pendant 30 minutes. Ajouter la moutarde puis mélanger. Verser ensuite la crème fraîche et le jus de citron puis faire réduire pendant 10 minutes.
3. Râper le parmesan. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amande, le beurre et le parmesan. Étaler le crumble sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 minutes.
4. Mettre les filets de dorade au four et les cuire pendant environ 6 minutes.

Dans une assiette, dresser la fondue de poireaux, déposer dessus le filet de dorade, et terminer avec des brisures de crumble de parmesan.