

Poissons

Filet de daurade aux algues



48 min **10 min** **8 min** **30 min** **316**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade

4 **Filet(s) de daurade**
 2 **Feuille(s) de nori**
 1 c. à café **Sauce soja**
 0.5 **Citron(s) vert(s)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Wasabi**
 1 **Poivre de Sichuan**
 50 g **Beurre**
 1 **Sel**
 3 c. à café **Eau**

Étape 1

Préparation de la daurade

- 1 Couper la feuille de nori à la taille de la daurade.
- 2 Badigeonner la daurade de wasabi avec les doigts. Replier la feuille d'algue autour du poisson et réserver dans une assiette.
- 3 Couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Étape 2

Cuisson de la daurade

- 1 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Mettre les filets de daurade dans la poêle côté peau en premier.
- 3 Quand ils sont cuits, les débarrasser sur une grille.
- 4 Dans la même poêle, ajouter un peu d'eau, quelques graines de setchouan, le citron vert pressé et la sauce soja.
- 5 Ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux et mélanger à la spatule.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser le poisson dans une assiette de service, napper de sauce et décorer d'une rondelle de citron vert. C'est prêt.