

Poissons

Lisette confite au tandoori et coco, fenouil étuvé


3h20

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

2h

REPOS

459

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Réaliser une incision en biais au niveau de la tête de la lisette puis tourner la lame du couteau pour suivre l'arête centrale. Arrivé à la partie ventrale, enfoncer le couteau qui doit ressortir de l'autre côté puis lever le filet.
- 2 Retourner le poisson et procéder de la même manière. Désarêter les filets avec une pince à désarêter. Passer l'index sur les filets pour repérer les arêtes, nettoyer régulièrement la pince dans un bol d'eau.
- 3 Parer les filets à l'aide d'un couteau d'office en enlevant les parties latérales contenant les arêtes. Réserver les filets dans un plat à four, chair vers le haut.
- 4 Ecraser les gousses d'ail avec le plat de la main puis les peler et les dégermer avec un couteau d'office. Ecraser l'ail au dessus d'un saladier à l'aide d'un presse-ail.
- 5 Dans le saladier contenant l'ail, ajouter le miel et la pâte de tandoori. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 6 Badigeonner les filets de lisette du mélange tandoori et miel à l'aide d'un pinceau. Laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lisette confite

 2 **Maquereau**
1 **Sel**

Ingrédients pour la marinade

 125 g **Pâte de tandoori**
50 g **Miel liquide**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le fenouil

 2 **Fenouil(s)**
200 ml **Lait de coco**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation du fenouil

- 1 Peler l'oignon avec un couteau d'office, le couper en deux, ôter le germe et l'émincer finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, enlever les tiges du fenouil puis ôter le coeur. Détacher les pétales de fenouil, le nettoyer dans un saladier d'eau.
- 3 Egoutter le fenouil, l'émincer finement avec un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer un sautoir. Ecraser une gousse d'ail, la peler et la dégermer. Mettre la gousse d'ail et le lait de coco dans le faitout.
- 5 Ajouter les oignons et le fenouil. Mélanger avec une cuillère en bois puis assaisonner de sel. Couvrir et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes.
- 6 Après 10 minutes, débarrasser le fenouil dans un bol à l'aide d'une écumoire. Augmenter le feu et laisser réduire le jus de cuisson.
- 7 Lorsque le jus est suffisamment épais, débarrasser dans un bol en raclant les parois du sautoir avec une maryse.

Étape 3

Dressage

- 1 Préchauffer le four en position gril sur la puissance maximum. Sortir la lisette du réfrigérateur.
- 2 Disposer le fenouil au centre d'une assiette de dressage. A l'aide d'une spatule, déposer le filet de lisette sur le fenouil côté peau apparent.
- 3 Enfourner l'assiette sous le gril pendant 1 minute. Sortir l'assiette du four, verser un peu de sauce à la noix de coco sur le côté de l'assiette. Servir aussitôt.