

Poissons

Papillotes de daurade au vin blanc



25 min	20 min	5 min	0	227
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les papillotes de daurade

600 g **Filet(s) de daurade**
 8 cl **Vin blanc**
 3 **Echalote(s)**
 2 **Tomate(s)**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Avec un couteau de chef, faire une incision le long de l'arête dorsale de la daurade et au niveau des ouïes. Faire également une incision le long de l'autre côté de l'arête.
- 2 Avec un couteau filet de sole, passer sous le filet en longeant les arêtes pour le lever. Réaliser la même opération de l'autre côté.
- 3 Passer la lame le long des filets pour faire ressortir les arêtes puis les ôter avec une pince à désarêter.
- 4 Réaliser une incision sur la queue entre la peau et la chair du filet puis longer le filet pour enlever la peau.

Étape 2

Préparation de la papillote

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7) puis remplir une casserole d'eau froide et un saladier d'eau glacée.
- 2 Faire chauffer l'eau. Ôter le pédoncule des tomates avec un couteau d'office et faire une incision en croix en dessous.
- 3 Mettre les tomates dans l'eau bouillante pendant

environ 10 secondes puis avec une écumoire, les débarrasser dans le saladier d'eau glacée.

- 4 Enlever la peau des tomates avec un couteau d'office puis les couper en rondelles avec un couteau scie. Réserver dans un saladier.
- 5 Eplucher l'échalote puis la couper en deux et l'émincer très finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 6 Avec un couteau de chef, couper les filets de daurade en deux. Enfourner la plaque qui servira à poser les filets afin qu'elle soit bien chaude pour accueillir les papillotes.
- 7 Couper une grande feuille d'aluminium et y déposer un lit d'échalotes puis quelques rondelles de tomates dessus. Assaisonner de sel et de poivre puis verser un peu de vin blanc, de l'huile d'olive et déposer le filet de daurade sur les légumes.
- 8 Assaisonner de sel et poivre puis disposer encore un peu d'échalotes et de tomates sur le filet. Verser à nouveau du vin blanc et de l'huile d'olive puis saler et poivrer.
- 9 Refermer la papillote en veillant à garder le liquide à l'intérieur. Plier les bords pour bien la sceller.
- 10 Sortir la plaque du four puis disposer la papillote dessus. Enfourner pendant 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la papillote du four lorsqu'elle est bien gonflée. La disposer sur une assiette de dressage et l'ouvrir à l'aide de ciseaux. Servir aussitôt.