

Poissons

Filet de daurade laqué au curry rouge, nouilles sautées, asperges vertes


45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

726

CALORIES

Étape 1

Préparation de la laque de curry

- 1 Verser l'eau dans une casserole avec la pâte de curry rouge et faire chauffer sur feu moyen en mélangeant avec un fouet.
- 2 Quand le mélange est bien dilué, ajouter le sucre dans la casserole et fouetter de nouveau.
- 3 Monter sur feu vif pour faire réduire la sauce.
- 4 Préparer un pinceau et un bol d'eau pour nettoyer les projections de sucre sur les bords de la casserole.
- 5 Laisser réduire environ de 3/4 pour obtenir une consistance proche du miel.
- 6 Ôter ensuite la casserole du feu, vérifier que le mélange enrobe bien la cuillère. Réserver à température ambiante.
- 7 Si la laque n'est pas assez souple, remettre un peu d'eau pour la détendre.

Étape 2

Préparation des asperges

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la laque de curry

 1 c. à soupe **Pâte de curry**
60 cl **Eau**
100 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour les asperges

 12 **Asperge(s) verte(s)**
1 **Gros sel**
1 c. à soupe **Graines de sésame**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les nouilles

 250 g **Nouilles de riz**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

- 1 Retirer les petites queues le long de la tige à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Casser la base des tiges à la main puis les réserver sur une assiette.
- 3 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole sur feu vif pour blanchir les asperges.
- 4 Porter une autre casserole d'eau à ébullition pour la cuisson des nouilles.
- 5 Mettre du gros sel dans l'eau bouillante, plonger les asperges pendant environ 5 min.
- 6 Égoutter ensuite les asperges dans une passoire et les rafraîchir sous l'eau froide.
- 7 Réserver les asperges sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 8 Déposer les asperges sur une planche à découper puis les tailler à l'aide d'un couteau d'office pour égaliser leur base.
- 9 Réserver les asperges vertes.

2 c. à soupe **Huile de sésame**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la daurade

2 **Daurade(s)**

1 c. à soupe **Huile d'arachide**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 3

Préparation des nouilles

- 1 Saler l'eau bouillante et retirer la casserole du feu pour y plonger les nouilles.
- 2 Couvrir avec un couvercle pendant 4 min. Puis remuer les nouilles avec une cuillère en bois et les verser dans une passoire.
- 3 Rincer les nouilles à l'eau froide pour les refroidir.
- 4 Mettre les nouilles dans un saladier, verser de l'huile de sésame, des graines de sésame, du sel et du poivre.
- 5 Mélanger délicatement les nouilles à l'aide de deux cuillères à soupe, réserver.

Étape 4

Cuisson de la daurade

- 1 Préchauffer le four sur la position grill.
- 2 Faire 3 incisions sur la peau des filets à l'aide d'un couteau d'office, cela évite qu'elle ne se craquèle pendant la cuisson.
- 3 Faire chauffer de l'huile d'arachide dans une poêle allant au four.
- 4 Assaisonner les filets avec du sel et du poivre avant de les déposer dans la poêle chaude côté peau.
- 5 Quand les contours des filets sont blancs, badigeonner les filets de laque de curry à l'aide d'un pinceau.
- 6 Placer la poêle avec les filets de daurade dans le four sur position grill pendant 5 min.
- 7 Faire chauffer une autre poêle sur feu doux et verser de l'huile de sésame et de la sauce soja.
- 8 Déposer les asperges vertes dans la poêle puis verser des graines de sésame, du sel et du poivre. Laisser réchauffer quelques minutes.

- 9 Couvrir le saladier de nouilles avec du film alimentaire et le placer dans un micro-ondes quelques secondes à puissance maximale.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les daurades du four quand elles sont dorées.
- 2 Ôter le film alimentaire du saladier de pâte et en mettre une portion au centre d'une assiette.
- 3 Déposer un filet de daurade sur les nouilles à l'aide d'une spatule.
- 4 Ajouter des asperges dans l'assiette et servir.