

Poissons

Daurade royale de pêche côtière à l'anchois, riz aux épices safranées



2h45 **45 min** **30 min** **1h30** **619**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation préliminaire

- 1 Prendre les petits filets d'anchois au sel, les mettre dans un grand saladier d'eau pendant 1h30 pour les dessaler.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Sortir les pavés de daurade et les laisser sur une assiette à température ambiante.
- 2 Préchauffer le four à 190°C (Th.6).
- 3 Verser le bouillon de volaille dans une casserole et le mettre à chauffer.
- 4 Éplucher et rincer l'oignon puis le ciseler finement avec un couteau d'office. Le réserver dans un ramequin.
- 5 Dans une casserole ou un récipient pouvant aller au four, ajouter le beurre et faire chauffer.
- 6 Lorsque le beurre est moussant, faire suer l'oignon ciselé sans coloration pendant 2 minutes. Puis ajouter le riz tout en mélangeant avec une spatule.
- 7 Lorsque le riz prend une belle couleur nacré, verser le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

560 g **Filet(s) de daurade**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

160 g **Riz long**
0.5 **Oignon(s)**
30 g **Beurre**
50 cl **Bouillon de volaille**
1 pincée(s) **Safran**
2 pincée(s) **Curry**
60 g **Chorizo**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la crème d'anchois

bouillon de volaille bien chaud.

- 8 Ajouter le curry et le safran, bien mélanger et porter à ébullition.
- 9 Couvrir le riz d'un papier sulfurisé, puis couvrir la casserole d'un couvercle et enfourner pendant une quinzaine de minutes.
- 10 Rincer les poivrons, les couper en quatre et ôter les filaments blancs à l'intérieur.
- 11 Les tailler en petite brunoise au couteau éminceur et réserver le tout dans un saladier.
- 12 Prendre le chorizo et ôter la peau à l'aide d'un économe. Le tailler en tranches de 0,5 cm, puis en bâtonnets et enfin en brunoise avec l'éminceur.
- 13 Réserver cette brunoise dans un ramequin.
- 14 Sortir le riz du four et le goûter pour s'assurer de la bonne cuisson.
- 15 Suivant la qualité du riz, la cuisson peut prendre une vingtaine de minutes.
- 16 Laisser le riz reposer à couvert et à température ambiante pour laisser les grains gonfler.
- 17 Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, faire sauter la brunoise de poivron.
- 18 En fin de cuisson saler et poivrer. Ajouter les poivrons dans la casserole de riz, puis ajouter la brunoise de chorizo.
- 19 Mélanger tous ces ingrédients ensemble et laisser la casserole de côté.

10 **Filet(s) d'anchois**
30 cl **Fumet de poisson**
30 cl **Crème liquide (fleurette)**

Étape 3

Réalisation de la crème d'anchois

- 1 Verser le fumet de poisson dans une casserole. Ajouter les filets d'anchois dessalés, mettre à chauffer et laisser bouillir pendant 2 minutes.
- 2 Ajouter ensuite la crème et reporter à ébullition. Puis mixer le tout au mixeur plongeant.
- 3 Passer la crème d'anchois dans une nouvelle casserole à travers un chinois, la réserver au chaud.
- 4 Suivant son goût, il est possible de détendre un peu plus la crème d'anchois avec de la crème afin qu'elle soit moins corsée.

Étape 4

Cuisson de la daurade

- 1 Passer le doigt sur le côté peau des pavés de daurade pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.
- 2 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif, ajouter un filet d'huile d'olive.
- 3 Lorsque l'huile est chaude, assaisonner de sel et de poivre tous les côtés des pavés, les saisir sur feu vif côté peau.
- 4 Réduire le feu et cuire les pavés à l'unilatéral pour

obtenir une chair moelleuse et une peau croustillante.

- 5 Lorsque la chair du poisson n'est plus translucide sur les côtés, qu'elle est devenue blanche, couper le feu et retourner les filets.

Étape 5

Dressage

- 1 Foissonner la crème d'anchois au mixeur plongeant et la servir dans un petit pot sur assiette.
- 2 Servir également le riz dans un ramequin à côté et déposer les pavés de daurade.