

Poissons

Filet de féra poêlé, fenouil compoté et caramélisé, vinaigrette aux agrumes



2h05 **45 min** **1h20** **0** **469**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la compotée de fenouil

- 1 Laver et couper les fenouils en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Concasser les pistaches dans un torchon à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 Mettre de l'eau, du sel, l'anis étoilé, 1/4 du citron et les fenouils dans une cocotte.
- 4 Porter à ébullition et faire cuire sur feu doux pendant 1 heure.
- 5 Vérifier la cuisson du fenouil avec la lame d'un couteau. Si elle ne rencontre aucune résistance, le fenouil est cuit.
- 6 Tailler ensuite les bulbes de fenouil en autant de quartiers que de convives et réserver la partie supérieure.
- 7 Faire chauffer une poêle avec du sucre puis faire caraméliser les quartiers de fenouil.
- 8 Émincer le reste du fenouil puis le faire compoter sur feu doux dans une casserole avec la crème et les pistaches concassées.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets

560 g **Féra(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
4 tige(s) **Aneth**
1 **Farine**

Ingrédients pour la compotée de fenouil

3 **Fenouil(s)**
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Pistaches**
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 c. à soupe **Sucre semoule**
1 **Sel**

Ingrédients pour la vinaigrette

2 **Orange(s)**

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Récupérer le jus des oranges dans un bol à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Faire chauffer le jus d'orange dans une casserole sur feu vif, laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.
- 3 Verser le jus d'orange réduit dans un saladier avec la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre.
- 4 Mélanger avec un fouet, ajouter l'huile d'olive en fouettant vivement.
- 5 Éplucher et ciseler l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur, l'ajouter à la vinaigrette.
- 6 Laver et tailler le céleri en brunoise.
- 7 Porter une casserole à ébullition, plonger les dés de céleri et les faire blanchir pendant 2 minutes.
- 8 Préparer un saladier avec de l'eau froide et des glaçons.
- 9 Mettre les dés de céleri dans le saladier rempli d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 10 Laver et ciseler la ciboulette et la mettre dans la vinaigrette.
- 11 Déposer les dés de céleri dans la vinaigrette, mélanger et réserver au frais.

15 cl **Huile d'olive**
7 cl **Vinaigre de Xérès**
1 c. à café **Moutarde**
0.5 **Echalote(s)**
0.25 **Boule de céleri**
0.25 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Cuisson des filets

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, faire colorer les filets côté peau.
- 2 Fariner légèrement les peaux selon les goûts.
- 3 Ôter la poêle du feu quand les filets sont bien colorés.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer un filet de féra au centre d'une assiette et dresser un quartier de fenouil caramélisé tout contre.
- 2 Façonner des quenelles de compotée de fenouil à l'aide de 2 cuillères à soupe, les déposer dans un coin de l'assiette.
- 3 Napper de vinaigrette et décorer avec un brin d'aneth. Servir aussitôt.