



TECHNOLOGIE
MULTICUISSON



DAURADE ROYALE AU FOUR, CHOU-FLEUR VIOLET,
COURGETTES, 'NDUJA ET JUS D'HERBES SAUVAGES



 4 personnes

 20 min

 20 min

DAURADE ROYALE CHOU-FLEUR VIOLET, COURGETTES, 'NDUJA ET JUS D'HERBES SAUVAGES

Ingrédients :

4 pavés ou filets de daurade royale avec la peau (80 à 100 g)
2 courgettes (verte et jaune)
5 pièces de baby maïs
1 botte de coriandre
1 botte de riquette
1 botte de pimprenelle
50 g de 'nduja
1 chou-fleur violet
50 g d'eau
50 g de vinaigre balsamique blanc
1 citron jaune
Quelques radis roses
7 tomates cerises
Huile d'olive extra-vierge
Piment d'espelette
Sel
Poivre

Cuissons :

TRADITIONNELLE

VAPEUR

MICRO-ONDES

Préparation :

Couper tous les légumes et les mettre dans un plat ou un lèchefrite. Blanchir les feuilles des bottes d'herbes 30s. Les égoutter puis les mixer avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau de cuisson pour obtenir un jus liquide et homogène. Réserver au réfrigérateur.

Sélectionner le programme « **FILET DE DAURADE** » dans le menu en partant sur une triple cuisson à 200°C pendant 10 min. Laisser le four préchauffer.

Inciser la peau du poisson, le badigeonner de piment d'espelette et le déposer côté peau avec quelques morceaux de 'nduja sur une plaque au four. Ajouter les sommités de chou-fleur détachées, les courgettes vertes préalablement blanchies, 7 tomates cerises coupées en deux, les radis roses, le citron jaune coupé en deux et enfourner le plat.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Dresser dans une cocotte à partager sur la table ou individuellement dans une assiette. Assaisonner avec le vinaigre blanc.

Idée de Denny : Partir d'un filet de daurade congelé et utiliser les différents programmes du four : micro-ondes pour décongeler, programme chaleur tournante pour cuire puis programme vapeur pour finir la cuisson et humidifier.



Les recettes ont été réalisées en partenariat avec le Chef Denny Imbroisi