



COOK WITH MINUTY

DAURADE SNACKÉE AUX LÉGUMES GLACÉS, PURÉE DE CÉLERI ET JUS DE PERSIL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 beaux filets de daurade levés par votre poissonnier, et incisés
- 1 boule de céleri-rave épluchée et coupée en dés
- 2 pommes de terre moyennes, à chair farineuse, épluchées et coupées en dés
- Le jus de 1 citron
- 10 à 20 cl de crème fraîche fluide
- 1 pincée de sel au céleri
- 4 mini fenouils
- 8 mini carottes
- 1 c. à café de sucre
- 25 g de beurre
- 1 grosse botte de persil plat, rincée à l'eau courante
- 1 sachet d'agar-agar
- env. 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

L'astuce en +

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'agar-agar est un gélifiant d'origine végétale extrait d'algues marines, sans goût, ni odeur. Une fois gélifié, l'agar-agar peut être réchauffé jusqu'à 85 °C sans se liquéfier. On compte généralement 1 à 3 c. à café d'agar-agar en poudre pour 50 cl de liquide. On ajoute la poudre directement à la préparation, puis on porte à ébullition pour bien dissoudre.



COOK WITH MINUTY

DAURADE SNACKÉE AUX LÉGUMES GLACÉS, PURÉE DE CÉLERI ET JUS DE PERSIL

PRÉPARATION

1. Préparez la purée de céleri :

mettez les dés de céleri dans une grande casserole d'eau froide additionnée de sel et de jus de citron. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que le céleri soit fondant. Faites cuire les dés de pommes de terre dans une autre casserole remplie d'eau salée, env. 20 minutes, jusqu'à ce que la chair s'écrase. Égouttez le céleri cuit et les pommes de terre, puis réunissez-les dans un récipient. Mixez-les avec la crème au fur et à mesure, jusqu'à obtention de la texture désirée, puis rectifiez l'assaisonnement avec le sel au céleri. Gardez au chaud dans un bain-marie.

2. Préparez les mini légumes glacés :

lavez-les soigneusement, puis déposez-les dans une poêle suffisamment large pour pouvoir les étaler sur une seule couche. Ajoutez le beurre, le sel, le sucre, et de l'eau à mi-hauteur. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes. Les mini légumes sont alors mi-cuits, un peu croquants. Si vous les préférez plus fondants, vous pouvez prolonger un peu la cuisson. Retirez le couvercle, terminez la cuisson à feu moyen jusqu'à évaporation complète du liquide, en remuant délicatement pour que les mini légumes s'enrobent de beurre et de sucre, sans les laisser caraméliser.

3. Réalisez le jus de persil :

prenez la botte, tiges et feuilles, dans un extracteur pour en recueillir le jus. Liez-le avec de l'agar-agar selon les instructions de l'emballage. Salez et poivrez.

4. Faites cuire le poisson :

préchauffez de l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire les filets de dourade à feu vif, côté peau. Retournez-les 10 sec pour colorer la chair. Réservez.

5. Réchauffez les différents éléments puis dressez sur des assiettes chaudes. Décorez de pluches de fenouil et servez aussitôt.

L'astuce en +

COMMENT PRÉPARER LE JUS DE PERSIL SANS EXTRACTEUR

Équeutez le persil, puis faites-le bouillir env. 1 min 30 dans de l'eau salée. Égouttez-le puis rafraîchissez-le dans des glaçons. Mixez très finement les feuilles avec un peu d'eau froide. Passez au tamis en pressant bien. Liez le jus vert avec de l'agar-agar selon les instructions de l'emballage. Salez et poivrez.