



DAURADE AUX ECLATS D'OLIVE ET AUX POIREAUX



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 35 mn (20 + 10 + 5)

Pour 2 personnes:

1 daurade levée en filets par le poissonnier

6 olives noires

3 poireaux pas trop gros

80 g de riz (couleurs mélangées en commerce équitable)

1 verre de fumet de poisson ou de bouillon de volaille (maison ou en cube)

1 càc de beurre et 1 càc d'huile d'olive

1 càs de crème

Sel et poivre

Éventuellement deux petites tranches de pain très minces et desséchées au four

Le riz:

Laver le riz à grande eau et le faire cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 mn. Réserver.

Les poireaux:

Pendant la cuisson du riz, parer et laver soigneusement les poireaux pour garder 3 tronçons d'égale longueur (environ 20 à 22 cm).

Faire cuire ces légumes à l'anglaise jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Faire 6 morceaux (3 pour chaque assiette) et couper des petites rondelles pour la déco. Réserver sur une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.

La sauce:

Faire réduire le bouillon de volaille à glace et crémier. Donner un bouillon, assaisonner et réserver.

Le poisson:

Bien vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets de poisson, au besoin les enlever à la pince à épiler. A feu moyen, dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile et poêler rapidement le poisson. Assaisonner de sel et de poivre.

Dressage:

Sur des assiettes chaudes si possible, poser un peu de riz à l'aide d'un emporte-pièce. Recouvrir le riz avec le filet de poisson puis éventuellement avec la "tuile" de pain desséché. Aligner les poireaux et les couvrir d'un trait de sauce et de quelques éclats d'olive.

Terminer la présentation avec les rondelles de poireaux en les ponctuant d'un éclat d'olive noire chacune.