

LE POISSON DE SAISON



Dorade Grise (griset)

Spondyliosoma cantharus

Les dorades grises vivent en bancs de plusieurs milliers d'individus. D'abord femelles, puis mâles (vers 8 ans), elles sont capturées principalement la nuit, avec un chalut pélagique tracté par deux bateaux (en bœuf), mais aussi au chalut de fond.

Ingrédients pour 4 personnes :

2 dorades grises de 400 à 500g
 50g de cèpes séchés ou 500g de champignons
 75 cl de fumet de poisson
 2 carottes, 1 courgette
 2 oignons blancs cébette

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Carpaccio de Dorade, bouillon de champignons

Recette d'Arnaud VIEL, Hostellerie de La Renaissance à Argentan

Lever les filets de dorade sans la peau (le demander à votre poissonnier) et tailler les en fines tranches. Disposer ces tranches dans quatre assiettes creuses.

Faire infuser les cèpes séchés (ou les champignons coupés en fines lamelles) dans le fumet en frémissement. Assaisonner, filtrer et réserver le bouillon au chaud.

Tailler les carottes et la courgette en brunoise (tout petits dés) et les cuire à l'eau, en les gardant croquantes. Tailler les oignons blancs finement.

Dresser les légumes chauds et les oignons blancs sur le carpaccio.

Servir et verser le bouillon frémissant devant les convives.



GROUPEMENT QUALITE
 DES MARINS-PECHEURS,
 CRIEES ET MAREYEURS
 DE BASSE-NORMANDIE



+ 350
 recettes sur
www.nfm.fr



Dorade à la plancha siphon de topinambours et jus de coques

Recette d'Arnaud VIEL, Hostellerie de La Renaissance à Argentan

Ingrédients pour 4 personnes :

2 dorades grises de 400 à 500g
4 feuilles de laurier
500g de coques
40 cl de crème fraîche
400g de topinambours
150g de beurre
10 cl de vin blanc
60g d'échalotes
2g de xanthane, ou maïzena
Thym
Accessoire déco: 2 couteaux



Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Ecailler les dorades et lever les filets avec la peau. (le demander à votre poissonnier). Désarêter et parer les filets. Glisser une feuille de laurier sous la peau.

Laver trois fois les coques. Ciseler les échalotes, les faire suer au beurre et déglacer au vin blanc. Ajouter les coques jusqu'à ouverture, les décortiquer et les réserver.

Eplucher, tailler en cubes et cuire à l'eau bouillante salée les topinambours. Mixer et ajouter 25 cl de crème, préalablement réduite, et assaisonner. Réserver au chaud.

Réduire le jus de coques de moitié et ajouter 15 cl de crème. Réduire à nouveau de moitié et ajouter le beurre en morceaux et la xanthane. Bien émulsionner le tout.

Faire chauffer la plancha (à défaut la poêle) et l'enduire de beurre clarifié à l'aide d'un pinceau. Cuire 3 minutes les filets côté peau et les retourner au dernier moment.

Dans 4 assiettes creuses, disposer le siphon de topinambours, poser la dorade et les coques et verser un cordon de sauce. Vous pouvez utiliser un demi couteau en déco.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
DE SAISON
DE REGION**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

