

DORADE SEBASTE ET CRUMBLE DE NOISETTE

Confits de poivrons au miel

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Filet de dorade sébaste 10 Filets

CONFITS DE POIVRONS AU MIEL

Mélange de poivrons taillés en lanières

Poivrons verts	3 pièces
Poivrons rouge	3 pièces
Poivrons jaunes	3 pièces
Oignons émincés	2 pièces
Cannelle	½ c à café
Cumin	½ c à café
Anis étoilé	2 pièces
Miel liquide	4 C à soupe
Pignons de pins	2 C à soupe
Ciboulette	½ botte
Sel / Poivre	PM

CRUMBLE

Mie de pain	0. 500 kg
Beurre pommade	0.500 kg
Farine	0.500 kg
Amande hachée	0.250 kg
Citron vert	½ jus
Citron vert	1 râpure

JUS DE DORADE

Arrêtes de dorade	QS
Beurre	QS
Oignons	3 pièces
Ail	1 tête
Sauce soja	0.20 litre
Miel	0.100 kg
Anis étoilés	3 pièces
Thym	PM
Romarin	PM
Eau	QS

PROGRESSION

1. Filter les dorades, puis réserver les arrêtes pour la sauce

2. Réaliser le jus de dorade.

Caraméliser les carcasses et les cuisses au beurre noisette, ajouter les oignons et l'ail, laisser cuire à feu doux puis incorporer le miel, laisser colorer légèrement, déglacer avec la sauce soja ajouter alors la badiane, le thym, et le romarin, mouiller à hauteur à l'eau froide, laisser cuire une vingtaine de minutes, chinoiser, réduire, rectifier l'assaisonnement.

3. Confectionner le confit de poivrons

Faire suer à l'huile, oignons et julienne de poivrons. Déglacer avec le jus de citron, ajouter le miel, laisser compoter jusqu'à enrobage, saler et poivrer, ajouter les épices. Retirer les étoiles d'anis des poivrons et réserver.

4. Préparer le crumble

Mélanger tous les ingrédients, sabler, étaler sur une plaque à pâtisserie et cuire au four jusqu'à coloration.

5. Cuire les filets de dorade au four à 210°C

sur une plaque arroser d'huile d'olive 3 à 4 minutes.

6. Dresser le tout harmonieusement.