

Filet de daurade à la sauce vanille avec ses petits légumes écrasés

Temps de préparation

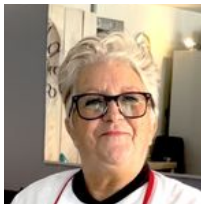
35 minutes

Temps de cuisson

10 minutes

Nombre de couverts

4



Muriel Marry

La Table de Mumu



Liste des ingrédients

- 4 Filets de daurade Coryphène d'environ 200gr chacun avec la peau sur un côté
- 20 cl environ d'essence de vanille
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche liquide
- 800 g de pommes de terre
- 400 g de patates douces
- 1 courgette
- 1 navet
- 2 carottes
- 1 manioc
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson des daurades)
- 1 petite cuil. à café de jus de citron jaune
- 1 cuil. à café d'estragon séché
- 1 cuil. à café d'ail en poudre déshydraté
- Sel de Guérande- poivre du moulin

Recette

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer un court instant à feu vif un peu d'huile d'olive.

Déposez les filets de daurade coté peau (pour une cuisson « rose à l'arrête » comptez 2 minutes de chaque côté). C'est cuit

Dans une petite casserole versez l'essence de vanille, l'estragon séché, le jus de citron et l'ail en poudre.

Laissez bouillir 2 minutes après les premières ébullitions, c'est prêt

Pour l'écrasé de petits légumes, choisissez vos petits légumes préférés (ici : carottes, manioc, navet et courgette)

Faire cuire normalement dans de l'eau, puis écrasez avec un écrase légumes à la main, en laissant des petits morceaux.

Ajoutez du beurre et de la crème épaisse, sel poivre à votre convenance
Dressage

Versez l'écrasé de petits légumes dans une casserole et déposez-la dans l'assiette.

D'un geste régulier, versez à la cuillère une grosse larme de sauce vanille.

Sur celle-ci, déposez le filet de daurade.

Complétez éventuellement votre plat d'un peu de riz

Votre plat est prêt

Bon appétit