ma cuisine santé

Dorade Royale en court-bouillon «détox», copeaux de légumes Primeur

09/01/2019 à 14h23

Par Armand Arnal

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 belles dorades d'environ 900 g
- 4 carottes fanes (avec leurs queues et leurs feuilles)
- 4 poireaux crayons, c'est-à-dire jeunes et fins
- 4 fenouils fanes
- 4 navets fanes
- 200 g de pousses d'épinards
- 2 bâtons de citronnelle
- 3 cuillères à soupe de thé vert Matcha
- 2 cuillères à soupe de thé Maté
- 2 bouteilles d'eau minérale gazeuse (par exemple, Vals)
- 1 citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation :

- Ecaillez et videz les dorades, puis levez les filets. Réservez les arêtes centrales ;
- Retirez la peau des filets, puis mettez-les au réfrigérateur;
- Épluchez et lavez les légumes. À l'aide d'une mandoline, taillez les légumes en fines lamelles dans le sens de la longueur. Réservez les parures de légumes pour le court –bouillon ;
- Équeutez et lavez les pousses d'épinard. Réservez;
- Pour le court bouillon, coupez les arêtes en gros morceaux. Taillez les bâtons de citronnelle en rondelle ;
- Dans une casserole, versez un litre de Vals, ajoutez les arêtes de poissons, laissez monter en ébullition, puis ajoutez les parures des légumes et les rondelles de citronnelle et laissez cuire 30 minutes. Mettez le thé vert et le thé Mathé à infuser 5 minutes et passez le tout au chinois fin;
- Faites chauffer le bouillon quelques minutes sans ébullition, sortez les filets de dorade du réfrigérateur, assaisonnez-les légèrement et mettez-les à pocher dans le bouillon ;
- Débarrassez les poissons délicatement en récupérant le bouillon (aux ¾ de la cuisson, le poisson doit être nacré) ;
- Dans un saladier, assaisonnez légèrement les légumes d'un trait de citron et d'un filet d'huile d'olive ;
- Disposez les légumes, puis la dorade sur un plat et arrosez avec le bouillon.