

DORADE RÔTIE EN GARNITURE DE FENOUIL ET DEUX POIVRONS



Par

Babette de Rozières


Dans


**A table avec Babette :
Daurade au fenouil**

INGRÉDIENTS :

- 1 dorade de 800 gr
- 2 bulbes de fenouil
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 oignon
- 2 citrons verts
- 20 cl de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de persil
- 2 feuilles de laurier
- 1 brin de thym
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

 30 minutes

 40 minutes

 2 personnes

 Facile

RECETTE :

1. Grattez et videz la dorade bien cotonnée à grand eau et réservez.
2. Coupez les poivrons en lamelles ainsi que les bulbes de fenouil.
3. Passez les herbes et l'ail au moulin à légumes, réservez.
4. Coupez les bulbes de fenouil aux deux extrémités pour enlever les tiges de la tête et juste un morceau de l'assise.
5. Ensuite, partagez chaque bulbe en deux morceaux, enlevez le cœur, coupez à nouveau chaque moitié en deux puis en quarts. Prenez chaque quart séparément et faites des lamelles régulières.
6. Dans un wok ou une sauteuse, mettez le beurre fondu et faites revenir 15 mn le fenouil. Versez dans un plat allant au four et mettez les poivrons crus par dessus.
7. Dans un saladier, mettez l'huile d'olive, le jus du citron, le mélange ail et herbes, les grains de fenouil. Salez et poivrez puis ajoutez le sumac et le piment d'Espelette. Mélangez et à l'aide d'un pinceau badigeonnez la dorade. Ensuite, incorporez dans le saladier le vin blanc.

8. Placez la dorade sur les légumes et versez la préparation par-dessus.
9. Enfourez 40 minutes.
10. La cuisson terminée, levez les filets de la dorade, servez sur assiette avec les légumes compotés.