



Estelle de Saint Germain

Filet de daurade poêlé au confit à l'orange, fenouil ou endives ou chou

Ingrédients :

4 filets de daurade, 6 fenouils (ou 8 endives et 1 chou blanc), 2 oranges, 2 c-à-s de miel, cerfeuil

Recette :

Peler les oranges à vif et couper les segments en petits dès en récupérant le jus.

Eplucher et couper le fenouil en petits dès.

Mettre le miel à chauffer dans une poêle, ajouter le fenouil, les dès d'orange, le jus et laisser cuire à feu doux 15 min.

Cuire à la poêle les dorades dans quelques gouttes d'huile d'olive (5 à 6 min de chaque côté). Assaisonner.

Dresser dans une assiette creuse un lit de fenouil (ou chou, ou endives), déposer un filet de daurade et parsemer de cerfeuil.