



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

DAURADE AUX PIGNONS ET CITRON CONFIT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Difficulté : moyenne

INGRÉDIENTS

- 2 daurades de taille moyenne, entières vidées et écaillées

POUR LA MARINADE :

- 100ml d'huile d'olive
- 75ml de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de paprika
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne en flocons
- 4 gousses d'ail écrasées
- sel et poivre

POUR LA FARCE :

- 150g de riz rond
- 150ml d'eau
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 oignon émincé finement
- 1/2 citron confit coupé en petits morceaux
- 60g de pignons rôtis
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de paprika
- sel et poivre

POUR LES POMMES DE TERRE :

- 6 petites pommes de terre
- 2 petits citrons coupés finement



RÉALISATION

Cette recette est inspirée par deux chefs, Poopa Dweck et Yotam Ottolenghi, qui allient tradition et modernité.

- Mettre le poisson dans un plat à four long. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez-les sur les poissons entiers. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 min.
- Pendant ce temps, vous pouvez préparer la farce. Après avoir vérifié le riz et l'avoir bien rincé, mettez-le dans une casserole avec l'eau et laissez-le cuire à feu doux pendant 10min. Laissez-le refroidir un tout petit peu avant de verser le reste des ingrédients de la farce. Mélangez bien le tout et mettez de côté.
- Préchauffez le four à 220°C.
- Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles d'environ 1/2cm d'épaisseur. Mettez-les dans une sauteuse, couvrez-les d'eau et faites-les bouillir pendant 6-7 min. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Sortez les poissons du réfrigérateur, enlevez les poissons du plat et mettez dans la marinade les pommes de terre et les citrons confits en rondelle. Couvrez-les de marinade délicatement afin de ne pas briser les pommes de terre et mettez au four 12 min jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à sécher et croustiller.
- Pendant ce temps, fourrez les poissons avec la farce, puis disposez-les au-dessus des pommes de terre dans le plat. Couvrez d'un mince filet d'huile d'olive et, si besoin est, ajoutez une cuillère à soupe d'eau pour que la sauce ne sèche pas trop.
- Baissez le four à 200°C, couvrez avec un couvercle ou avec de l'aluminium, et enfournez de nouveau pour 30 min. Enlevez ensuite l'aluminium, et en fonction de la chair de votre poisson, vous pouvez continuer la cuisson encore quelques minutes à découvert.

Vous pouvez servir le plat directement à table !

Bon appétit !