



Filet de daurade grillée et quinoa de betterave, accompagné de purée de céleri

Une recette de Julien Conca, chef de la brasserie Là-Haut à La Rochelle

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour la daurade

- 6 filets de daurade d'environ 180 g chacun
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Fleur de sel

Pour la purée de céleri

- 1 boule de céleri
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour le quinoa de betterave

- 240 g quinoa
- 200 g betteraves cuites
- 1 pomme granny
- 65 cl d'eau
- 15 cl lait de coco
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Huile d'agrumes

- Le zeste d'1 orange et d'1 citron
- 10 cl huile d'olive

Huile d'agrumes

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive (+/- 60°C) puis la verser sur les zestes d'une orange et d'un citron.
2. Laisser infuser une nuit dans un bocal.

Daurade

1. Dans une poêle chaude, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive ; puis snacker les filets de daurade 4 min de chaque côté.
2. Déposer-les dans un plat, saler et poivrer.

Quinoa de betteraves

1. Tailler la pomme en petit dé d'un demi centimètre de côté.
2. Tailler les betteraves en morceaux grossiers, puis mixer les avec le lait de coco jusqu' à ce que le mélange soit bien lisse.
3. Dans une casserole, faire revenir les dés de pommes dans un peu d'huile d'olive, ajouter le quinoa.
4. Faites chauffer pendant 2 min en mélangeant, saler et poivrer. Incorporer l'eau puis laisser cuire 12 à 14 min, en remuant régulièrement. Une fois cuit, égoutter le quinoa, incorporer le mélange betterave / lait de coco, saler et poivrer si besoin. Laisser reposer à couvert 5 min.

Purée de céleri

1. Eplucher et tailler le céleri en morceaux grossiers. Le cuire dans une casserole d'eau salée. Piquer le avec la pointe d'un couteau, il ne doit pas y avoir de résistance.
2. Egoutter et mixer le céleri avec l'huile d'olive, saler et poivrer. La purée de céleri doit être bien lisse.

Dressage

1. Dans une assiette ronde, disposer le quinoa de betterave dans un cercle en haut de l'assiette. A côté, placer une quenelle de purée de céleri. Placer ensuite le filet de daurade et arroser la peau d'un peu d'huile d'agrumes et d'une pincée de fleur de sel.
2. Servir bien chaud.

Brasserie Là-Haut

Quai Louis Prunier, La Rochelle (17)