



Daurade au jus fumé et petits gâteaux de sarrasin

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 100 g de jambon fumé
- Arêtes de daurades
- 20 cl de vin blanc
- 80 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 filets de daurades (130 g chacun)
- Sel
- Poivre du moulin
- Fleur de sel

Pour les gâteaux de sarrasin

- 12 cl de lait
- 40 g de beurre demi-sel
- 40 g de flocons de sarrasin
- 1 œuf
- Sel

Pour les gâteaux de sarrasin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Ajoutez le beurre, le sel et incorporez les flocons de sarrasin.
3. Laissez gonfler 15 minutes à couvert hors du feu.
4. Séparez le jaune d'œuf du blanc. Ajoutez le jaune à la préparation de sarrasin.
5. Montez le blanc en neige dans un saladier puis mélangez-le délicatement au sarrasin froid. Répartissez dans des moules à muffin beurrés puis enfournez pendant 20 minutes. Réservez.

Pour les daurades

1. Epluchez et coupez les oignons en cubes. Epluchez, dégermez et écrasez les gousses d'ail.
2. Coupez le jambon fumé en cubes.
3. Lavez les arêtes de daurades.
4. Dans une casserole, faites rissoler les oignons avec le jambon. Ajoutez l'ail puis les arêtes de daurades. Versez le vin blanc et portez à ébullition. Versez de l'eau à hauteur des arêtes et faites cuire pendant 15 minutes.
5. Filtrer le bouillon dans une autre casserole.
6. Faites réduire puis montez le jus avec le beurre doux tout en fouettant.
7. Réservez la sauce.
8. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y colorer les filets de daurades côté peau en premier, assaisonnez et faites cuire 4 à 5 minutes.
9. Dans des assiettes chaudes, dressez les gâteaux de sarrasin et les filets de daurade accompagnés d'un cordon de sauce. Saupoudrez de fleur de sel.