



Filet de daurade mariné à la japonaise

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 filets de daurade d'aquaculture de 140 g
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 10 g de gingembre frais
- 2 branches de cive
- 2 carottes
- 1 botte de radis rouge
- 240 g de nouilles de riz
- 1 demie botte de coriandre fraîche

Pour la préparation de la daurade

1. Préchauffer le four à 230°. Éplucher le gingembre, hacher finement. Laver et émincer finement les cives. Dans un plat rectangulaire, mélanger ensemble le miel, la sauce soja, le gingembre et les cives.
2. Parer et désarêter les filets de daurade. Les placer dans le plat contenant la marinade et les retourner pour les enrober. Couvrir d'un film alimentaire et réserver au frais environ 20 minutes.

Pour les légumes

1. Éplucher les carottes. Tailler les carottes en julienne et les radis en quartiers. Faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter et réserver.
2. Faire cuire les nouilles de riz 2 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter et rincer à l'eau froide. Faire sauter rapidement les nouilles avec les légumes dans un trait d'huile de sésame. Réserver.

Pour la cuisson de la daurade

1. Placer les filets, côté peau sur le dessus, sur une plaque à pâtisserie.
2. Enfourner pendant 6 minutes.
3. Récupérer la marinade et faire réduire dans une petite casserole (environ 3 min).

Pour le dressage

1. Dresser un lit de nouilles de riz aux légumes dans une assiette et poser le filet de daurade dessus.
2. Napper de marinade réduite et décorer de petites feuilles de coriandre.

L'astuce du Chef

Pour aller plus loin dans les saveurs japonaises, essayez le mirin (saké de cuisson) à la place du miel dans la marinade.