

# **Dorade en croûte Sauce crustacés à l'estragon Risotto vert épinard brocolis**

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : novembre 2017

Source recette : 214



## **1. CROUSTILLANT DE DORADE**

4 Dorades rose 600 g pièce  
4 feuilles de pâte à Filo  
50 gr de beurre  
Pm sésame et pavot  
Sel fin, poivre blanc moulu  
Habiller, fileter et désarêter les dorades  
Parer et portionner pour avoir des filets très réguliers.  
Réserver les parures pour faire une petite farce mousseline. Elle servira pour le montage des croustillants.  
Couper en deux la feuille de pâte à Filo, beurrer, parsemer d'épices, poser la seconde moitié de feuille Filo. Rouler en serrant. Maintenir la fermeture en dessous  
Cuire 10 mn à 140°  
Poser une petite croûte persillée et gratiner 2 mn à la salamandre

## **2. SAUCE CRUSTACES**

600 g de carcasses de crustacés ou étrilles  
5 cl d'huile d'olive  
5 cl de cognac  
50 g de carottes  
50 g d'échalotes  
100 g d'oignon  
1 bouquet garni  
20 g de tomate concentrée  
20 g de gousses d'ail  
Queues d'estragon  
20cl de crème liquide  
50 g de mascarpone

30 g de beurre

Concasser les carcasses de crustacés. Cardinaliser au four sans excès, ajouter et suer la garniture aromatique, flamber au cognac, ajouter les aromates, ajouter la crème, le mascarpone, mouiller à hauteur et laisser cuire 1h à frémissement.

Piller et passer au moulin à légumes. Puis au chinois inox. Réduire et lier si nécessaire. Passer au chinois étamine. Monter au beurre à l'envoi

## **3. RISOTTO VERT**

50 g de beurre  
5cl de Noilly Prat  
2 l de fond blanc de volaille  
100 g d'oignon  
300 g de riz Carnaroli  
20 cl de crème Uht  
50 g de mascarpone  
¼ botte de persil plat  
100 g de parmesan entier  
1 kg d'épinard  
500 g de brocolis

Eplucher et laver tous les légumes.  
Ciseler finement les oignons  
Sauter à cru les épinards, égoutter, mixer, passer au tamis et mélanger avec le fond de volaille.  
Râper à cru le brocoli  
Marquer en cuisson le risotto.  
Suer les oignons au beurre, ajouter le riz, nacrer. Déglacer au Noilly Prat. Ajouter les brocolis râpés. Ajouter régulièrement le fond blanc vert et remuer le riz constamment sur feu doux  
Au terme de la cuisson, ajouter le parmesan râpé, la crème fouettée ou mascarpone

## **4. CROUTE AUX HERBES**

50 g de beurre pommade  
50 g de chapelure  
1/10 botte estragon  
1/10 botte persil branche  
1/10 botte cerfeuil  
Sel fin, poivre du moulin

Hacher les herbes. Mélanger l'ensemble avec le beurre ramolli pour obtenir une pâte lisse  
Etaler entre deux feuilles humides et congeler. Détailler à la forme souhaitée au moment du service et gratiner à la salamandre

## **5. FINITION DRESSAGE**

1/8 de pluche d'aneth  
20 g de beurre