LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filet de daurade en croûte de sésame blanc, purée de céleri-rave

Daurade en croûte : filet de daurade doré sous une fine croûte de sésame blanc torréfié, posé sur une purée de céleri-rave onctueuse. Le contraste entre le croquant délicat du sésame et la douceur crémeuse du céleri crée une alliance mer-terre raffinée, parfaite pour un dîner en famille ou entre amis. On cherche ici la simplicité technique — une torréfaction courte des graines, une saisie nette du poisson et une purée veloutée — pour un résultat à la fois élégant et réconfortant. Cette recette joue sur les textures et les parfums : note légèrement noisettée du sésame, acidité légère du citron et rondeur du beurre dans la purée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**30 min**	**moyen**

Ingrédients

- 4 filets de daurade (120–160 g chacun), peau conservée
- 60 g de céleri-rave (poids net épluché)? non — ajustement: 800 g de céleri-rave (pour la purée)
- 800 g de céleri-rave, pelé et coupé en cubes
- 30 g de beurre + 10 g pour la finition
- 10 cl de crème liquide ou lait (selon préférence)
- 1 citron (zeste + 1 cuillère à soupe de jus)
- 50 g de sésame blanc en grains
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre pour la cuisson (tournesol ou pépins de raisin)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques brins de persil plat ou ciboulette pour la finition
- 1 cuillère à café de miel (facultatif, pour la croûte)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sésame blanc en grains

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 180 °C (chaleur tournante). Rince et sèche rapidement les filets de daurade, sale légèrement côté peau et côté chair.

Torréfie le sésame: verse les 50 g de sésame blanc en grains dans une poêle à sec sur feu moyen. Remue constamment 1 à 2 minutes jusqu’à ce qu’ils dégagent un parfum noisette et commencent à dorer. Retire du feu et laisse refroidir.

Hache très légèrement la moitié des graines toastées au mortier (ou avec le dos d’un couteau) pour obtenir une texture mixte, ensuite mélange le sésame entier et écrasé avec 1 cuillère à café de miel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour aider à la tenue de la croûte.

Étale le mélange sésame sur la face chair de chaque filet en pressant pour faire adhérer la croûte. Réserve au frais 10 minutes pour que la croûte se stabilise.

Pendant ce temps, prépare la purée: plonge les cubes de céleri-rave dans une casserole d'eau salée, porte à ébullition et laisse cuire 18–20 minutes jusqu'à tendreté. Égoutte bien.

Réduis le céleri en purée avec le beurre, la crème (ou lait), le zeste et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Rectifie l'assaisonnement en sel et poivre. Garde au chaud à feu très doux ou au bain-marie.

Saisis les filets: chauffe 1 cuillère à soupe d'huile neutre dans une poêle antiadhésive sur feu vif. Pose les filets côté croûte contre la poêle et laisse dorer 1 à 2 minutes sans bouger, puis retourne et fais saisir 30–45 secondes côté peau.

Transfère la poêle au four 5–7 minutes selon l'épaisseur (ou finis la cuisson dans un plat au four): le poisson doit être cuit mais encore moelleux. Retire et laisse reposer 1 minute.

Dresse: verse une belle cuillerée de purée chaude, pose le filet de daurade en croûte dessus, ajoute un filet de jus de citron, un peu de persil ciselé et quelques graines de sésame toastées en finition.

Le conseil des Épices Curieuses

Torréfie le sésame juste avant de l’utiliser pour préserver son croquant. Pour une croûte bien adhérente, presse fermement le mélange sur les filets et laisse reposer au frais 10 minutes. Si tu veux une purée plus légère, remplace la crème par du lait et un peu d'eau de cuisson.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit