

# Recette bio : Filet de daurade fumé au thé, émulsion de lait de coco infusée et purée aux saveurs des îles

*"Une recette originale de filet de daurade fumé au thé avec une émulsion de lait de coco bio Jardin BiO et une purée aux saveurs des îles."*

Sur une idée de Ludovic R, gagnant du concours « recette de chef », découvrez la recette du filet de daurade fumé aux sachets de thé Jardin BiO. pour un goût exotique, ajouter un gousse de vanille.

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 45 mn

👤 Nombre de personnes 2 pers.

👨‍🍳 Difficulté Moyen



## Les + recettes



## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 2 filets de daurade
- 1 boîte d'infusion coco-ananas
- 1 sachet de purée de pomme de terre
- 1 boîte de lait de coco Jardin BiO

### Etapas de préparation

- 1 Recette proposée Ludovic R. Recette gagnante du concours de cuisine " Vos Recettes de Chef " - 3ème prix
- 2 Faire fumer le poisson : dans une casserole, disposer 15 sachets d'infusion et y mettre le feu. Éteindre les flammes, ajouter les filets de daurade et recouvrir. Laisser durant 20 à 25mn. Retirer les filets et les rincer à l'eau claire pour enlever les résidus d'infusion.
- 3 Mettre à chauffer 1/2 litre d'eau avec 250 ml de lait, et y ajouter la gousse de vanille coupée et grattée, monter à ébullition. Retirer la gousse puis verser les flocons de purée et mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux.
- 4 À l'aide d'une mandoline, trancher les courgettes en lamelles puis recouper les finement pour obtenir des spaghettis.
- 5 Éplucher et couper l'ananas en petits dés. Mixer la moitié et réserver le jus. Puis dans une poêle, faire fondre 5 g de beurre et faire poêler l'autre moitié des dés d'ananas. Retirer l'ananas, et dans la même poêle, faire revenir les spaghettis de courgettes, puis mouiller à hauteur avec de l'eau, faire cuire à feu moyen 5/6 mn.
- 6 Éplucher les carottes (les couper à 5 cm, avec une petite partie de la fane). Dans une poêle, faire chauffer 5 g de beurre et ajouter les carottes, et faire revenir pendant 5 mn. Déglacer au jus d'ananas, et laisser mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.
- 7 Pour l'émulsion de lait de coco : dans une casserole, faire chauffer le lait de coco et y faire infuser les 5 sachets d'infusion restant durant 10 à 15 mn. Porter la préparation à ébullition, et retirer les sachets.
- 8 Dans une poêle, faire chauffer 5 g de beurre et ajouter les filets de daurade côté peau. Laisser cuire 1 mn à feu fort, les retourner brièvement, et réserver.
- 9 Dressage : disposer la purée, ajouter les spaghettis de courgette et le filet de daurade. Disposer quelques dés d'ananas, et les carottes. A l'aide d'un mixeur plongeur, faire mousser le lait de coco infusé, en faisant des mouvements de haut en bas, et ajouter la mousse ainsi obtenue sur le poisson. Vous pouvez laisser à discrétion de la sauce dans un petit ramequin pour accompagner votre plat.