Dorade grillée au fenouil

- Pour 4 personnes -

Ingrédients

4 daurades grises de 350 g environ
3 citrons
20 cl d'huile
Thym
Une feuille de laurier
Fenouil séché en branches
1/2 cuillère à soupe d'alcool anisé
250 g de beurre blanc
Sel et poivre

Préparation

1/ Videz les daurades par le ventre. Retirez les branchies et les yeux, puis lavez, épongez et réservez au froid.

2/ Pelez les 3 citrons et coupez-les en tranches régulières.

3/ Mélangez l'huile, le thym, la feuille de laurier fragmentée, quelques tranches de citron, le sel et le poivre.

4/ Farcissez l'intérieur des daurades avec les branches de fenouil séchées. Incisez la chair des daurades de façon régulière afin d'en faciliter la cuisson.

5/ Passez les daurades dans la marinade précédemment constituée. Faites griller les daurades 4 min. sur chaque face puis finissez la cuisson au four en plaçant les poissons sur les tranches restantes de citrons durant 6 min. environ à 180°C (thermostat 6).

6/ Dressez les daurades sur un plat, arrosez-les d'alcool anisé, puis flambez-les.

Servez-les ensuite avec le beurre blanc en saucière.