

DARNES DE BAUDROIE AU SAFRAN



Pour 4 personnes

4 darnes de baudroie ou lotte
2 échalotes
20 g de beurre
1,5 dl de crème 35%
5 dl de fumet de poisson
0,1 dl de Noilly Prat
1 citron non traité
1 sachet de safran en poudre
sel – aromatisant – poivre du moulin

Préparation :

1. Reconstituer le fumet de poisson à partir d'un fumet en poudre du commerce ou utiliser un fumet de poisson liquide du commerce.
2. Râper le zeste du citron et le réserver
3. Mettre les darnes dans une casserole assez large et ajouter le fumet de poisson froid, le porter à frémissement pendant 5 à 7 minutes selon l'épaisseur du poisson. Retourner les darnes 1 fois. Egoutter et les tenir au chaud (par exemple dans un plat mis au four à 80° en y ajoutant un peu de fumet dans le fond et recouvrir le plat d'un papier alu pour éviter le dessèchement du poisson)
4. Pour la sauce faire revenir les échalotes dans le beurre, ajouter le fumet de poisson préalablement passé au chinois et laisser réduire de moitié. Passer cette réduction au mixer afin de conserver les échalotes dans la sauce. Ajouter du jus de citron, le safran et rectifier l'assaisonnement avec aromatisant et poivre du moulin. Ajouter la crème et réduire encore un peu. Goûter et corriger l'assaisonnement final en ajoutant éventuellement encore un peu de jus de citron, du poivre et de l'aromatisant si nécessaire.
5. Chauffer la sauce, la verser sur les poissons et laisser au four jusqu'au moment de servir en couvrant avec un papier Alu. (four à 80° ou 100° suivant l'heure de la préparation finale. Mais pas trop longtemps avant de servir !!)

Délicieux avec un riz et des brocolis ou autre légume vert.

