



Filet de dorade à la tomate et sauce basilic

- Par vision-plaisir

La tomate et la dorade pour un moment de plaisir intense.

Ingrédients :

- 4 filets de dorade
- 600 g de tomates + 2 tomates
- 1 oignon
- Thym et laurier
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de sucre
- 2 échalotes
- 1 citron

Sauce basilic :

- 1 botte de basilic



Recette de www.vision-plaisir.fr

- 20 cl d'huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Écailler, lever **les filets des dorades**, inciser légèrement la peau en quadrillant. Cela permet d'éviter que la peau se rétracte à la cuisson. Réserver au froid.

Pour la confection de la concassée de tomate, il vous faudra **monder les tomates**. Mettre à chauffer une casserole d'eau. **Oter le pédoncule des tomates** et réaliser une incision en croix sur le bas de la tomate. **Plonger les**

tomates dans l'eau bouillante pendant 6 à 10 secondes maxi et les refroidir dans de l'eau froide remplie de glaçons. Après quelques minutes dans l'eau froide, les égoutter et **ôter la peau**. Normalement elle se détache facilement. **Garder deux tomates pour la sauce basilic** et couper grossièrement les tomates restantes en morceaux. Les mettre dans un saladier. Eplucher l'ail, l'oignon et les échalotes. Emincer les échalotes finement. L'ail, quant à elle, reste entière. **Dans une casserole ou un sautoir, verser un peu d'huile d'olive. Faire revenir les échalotes et l'oignon** et verser



Recette de www.vision-plaisir.fr

ensuite les tomates. Mélanger et ajouter le morceau de sucre, ail, thym et laurier. Bien mélanger et faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant environ **30 à 45 minutes**. En fin de cuisson, ôter le thym, laurier et les gousses d'ail, réserver au chaud.

Garder uniquement **les feuilles du bouquet de basilic**. Les mettre dans un bol avec l'huile d'olive. **Mixer au mixeur** plongeant. Prendre les deux tomates restantes, les couper en deux et extraire les pépins. Couper la chair en petits dés et l'ajouter à la sauce basilic. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Rectifier l'assaisonnement si besoin et réserver. **Poêler les filets de dorades** à l'huile d'olive, assaisonner. Les cuire côté peau en premier. Il faut environ 2 minutes par face sur feu moyen. Dresser au centre des assiettes la concassée de tomate, déposer dessus un filet de dorade et verser la sauce basilic autour. **Décorer de feuilles de basilic frais**.

