



Filet de dorade aux asperges vertes et moules

- Par vision-plaisir

Allez go ! pour la réalisation de cette recette.

Ingrédients :



- [2 dorades entières ou 4 filets de dorades](#)
- [2 bottes asperges vertes](#)
- [600 g de moules](#)
- [5 à 8 pistils de safran](#)
- 50 g d'olives noires
- 1 branche de thym
- 20 cl de vin blanc*
- 50 g de beurre doux

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.**

Ôter **les pétioles** et les éplucher à la base des [asperges vertes](#). Pour en savoir plus sur leur préparation, aller voir ma vidéo et ma page sur le lien suivant « Préparer les **asperges vertes** ». **Mettre à bouillir** une casserole d'eau bien salée. A l'ébullition de l'eau, plonger les asperges ficelées et les cuire. **Après cuisson**, les rafraîchir dans une eau bien froide, égoutter après refroidissement. **Gratter et laver les moules**. Les faire ouvrir dans une casserole avec une branche de thym et du **vin blanc sec**. Les ôter de leurs coquilles et réserver au froid. Filtrer le **jus de moules**. Ajouter du [safran](#), la maïzena et faire réduire dans une casserole. **Vérifier l'assaisonnement**. Filtrer à nouveau et **ajouter les moules**, les olives noires **hachées** et réserver au chaud. **Couper en deux dans le sens** de la longueur les asperges pour les



Recette de www.vision-plaisir.fr

plus grosses. Vous pouvez les retailler **dans la longueur** pour qu'elles tiennent en entier **sur les assiettes**. Chauffer une poêle et **ajouter du beurre**. Quand le beurre commence à devenir noisette, ajouter **les asperges** et les **faire revenir** doucement dans le beurre pendant 2 à 4 minutes. Assaisonner et réserver au chaud. Dans une autre poêle, verser un **filet d'huile d'olive** et cuire les filets de **dorade côté peau en premier**. **Compter environ 2 minutes par face**. Ne pas oublier d'assaisonner de sel fin et poivre du moulin sur les deux faces. **Dresser aussitôt** : disposer quelques asperges dans le milieu de l'assiette. **Déposer le filet de dorade** dessus et verser la sauce et quelques moules autour. Décorer avec [quelques branches d'aneth](#) et une ou deux moules avec leurs coquilles.



© vision-plaisir