

# Filet de dorade, condiment de maquereau aux olives et citron, riz sauvage aux épinards

Une recette  
proposée par

Animation  
Chef!

## LES INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

### Riz sauvage aux épinards

- 200 gr de riz sauvage (rincé)
- 200 gr de pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 20 gr de pignons de pin

### Condiment de maquereau

- 2 filets de maquereaux au naturel
- 40 gr d'olives vertes
- 1 citron jaune
- ¼ de botte de persil
- 20 gr de pignons de pin

### Filet de dorade

- 4 filets de dorade
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## LA PRÉPARATION

### Riz sauvage aux épinards

Faire chauffer une grande casserole d'eau  
Cuire le riz sauvage 35 à 40 minutes dans l'eau bouillante

Dans une plaque four, mettre TOUS les pignons de pin (également ceux du condiment de maquereau), puis les torrifier au four à 180°C pendant 5 à 10 minutes

Éplucher et ciseler finement l'oignon rouge

Égoutter le riz sauvage et le refroidir

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire suer les pousses d'épinards jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de végétation

Les débarrasser dans une passoire, puis dans la même poêle faire revenir rapidement

l'oignon rouge avec un filet d'huile d'olive, le but est de garder l'oignon croquant

Puis ajouter les pousses d'épinards, le riz sauvage, assaisonner en sel et poivre et bien mélanger

Ajouter les pignons de pin au moment du dressage.

## Condiment de maquereau

Tailler les olives en petits morceaux. Ciseler le plus finement possible le persil (garder quelques feuilles entières pour la décoration).

A l'aide de la râpe enlever le zeste du citron jaune et prélever les suprêmes

Dans un saladier émietter grossièrement les filets de maquereaux. Ajouter les olives, le zeste de citron, les suprêmes, le persil, un filet beau d'huile d'olive et assaisonner en sel et poivre. Mélanger l'ensemble.

Au dernier moment ajouter les pignons de pin torréfiés .

## Filet de dorade

Vérifier qu'il n'y a plus d'arête dans les filets de dorade. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner côté chair les filets de dorade. Précuire les filets côté peau (l'objectif est d'avoir une belle coloration). Mettre un filet d'huile d'olive dans une plaque four et poser les filets de dorade côté chair dessus (la peau doit être sur le dessus).

## LE DRESSAGE

---

- Réchauffer les filets de dorade à 180°C pendant 1 minute
- Disposer le riz sauvage aux épinards sur le côté d'une assiette à l'aide d'un emporte-pièce
- Poser à cheval sur le riz et l'assiette un filet de dorade
- Mettre du condiment de maquereau sur le filet de dorade
- Et décorer d'une pluche de persil