

Distillerie du Centre
Plat



**Dorade en marinade au Panazô
et son fenouil braisé**



Par les élèves de Terminale BAC PRO
LPP SAINT-JEAN
LIMOGES - Promotion 2010
www.stjean-limoges.com

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de dorade
- 1 mangue ou avocat
- 1 bulbe de fenouil
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Panazô
- 5 branches d'aneth
- sel, piment d'Espelette, sucre
- 15 g de beurre
- 10 feuilles de basilic et menthe

Réalisation

Retirer la peau des filets de dorade, les détailler en petits cubes de 3 millimètres.

Préparer la marinade : se munir d'un plat, y verser l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de Panazô, le jus du citron jaune, les zestes du citron vert, l'aneth émincée finement, le sel et le piment d'Espelette.

Déposer les cubes de dorade dans la marinade, puis placer le tout 1 heure au réfrigérateur.

Eplucher le fenouil, le couper en petits cubes, et le faire cuire dans une petite casserole avec un peu d'eau, 1 cuillère à soupe de sucre, l'autre cuillère de Panazô et le beurre.

Cuire à couvert pendant 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement du fenouil, le laisser refroidir.

Eplucher la mangue, la tailler en petits dés, la réserver.

Réaliser la sauce aux herbes fraîches : filtrer la marinade, ajouter les feuilles de basilic et de menthe puis mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement.

Mélanger la mangue (ou avocat) avec la chair de dorade.

Pour le dressage, prendre un emporte-pièce rond, disposer une couche de tartare de dorade, superposer d'une couche de fenouil et répéter l'action une autre fois. Retirer le cercle puis entourer de sauce aux herbes.

Déguster.