



Daurade au barbecue

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

La daurade (daurade royale, ou *Sparus aurata*) est un poisson de mer maigre qui vit et se reproduit près des côtes. Sa chair, ferme et blanche, est particulièrement fine et goûteuse, et ses grosses arêtes la rendent facile à apprêter.

Bien que légèrement moins bonnes que les daurades sauvages, les daurades d'élevage, plus communes et meilleur marché, se suffisent à elles-mêmes et sont délicieuses grillées au barbecue comme ici, très simplement, avec du citron et du thym.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 2 daurades d'au moins 600 g chacune
- 1 citron bio

Marinade

- 1 citron bio
- 1/2 cuillère à café de thym sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sambal Oelek

Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

Matériel et accessoires

- une grande grille à poisson

Préparation

1. Vider et écailler les dorades. Couper toutes les nageoires au ciseau. Les laisser sécher ou les essuyer avec du papier essuie-tout.
2. Râper le zeste d'un des citrons, puis presser le citron.
3. Dans un bol, mélanger le jus de citron, le zeste, le thym, un peu de sambal et l'huile d'olive.
4. Avec une mandoline ou un couteau, trancher le citron restant en 16 rondelles fines, puis

- couper 8 d'entre elles en 2.
5. Pratiquer 4 entailles de chaque côté du corps des dorades.
 6. Avec une petite cuillère, badigeonner avec la marinade la cavité intérieure, puis l'extérieur des poissons en insistant sur les entailles avec les doigts.
 7. Insérer dans chaque entaille une demi-rondelle de citron.
 8. Laisser reposer les dorades au moins une demi heure au frais pour qu'elles s'imprègnent bien du goût des aromates.
 9. Pendant ce temps, mettre en route le barbecue.
 10. Installer les dorades dans une grille à poisson en répartissant par dessus et des deux côtés les rondelles de citron restantes.
 11. Faire griller au barbecue 7 à 8 minutes de chaque côté, selon la taille des poissons.
 12. Lever les filets à table en laissant la peau, et les disposer dans les assiettes.

Remarques ou suggestions

- La peau de la daurade grillée au barbecue est délicieuse, mais impose d'écailler très méticuleusement les poissons. Une daurade est correctement écaillée quand sa peau est lisse, douce et non gluante.
- On peut utiliser toutes sortes d'herbes dans la marinade: romarin, aneth, fenouil, persil... mais en n'en privilégiant toutefois qu'une seule : les aromates ne doivent pas venir masquer le goût fin et délicat de la daurade.
- Les daurades portion (environ 300 g) sont plus faciles à servir car elles n'imposent pas de lever les filets. Dans ce cas, prévoir un citron supplémentaire pour la garniture.

Ingrédient original

- Sambal oelek