



LES CARNETS DE JULIE LES BAUX DE PROVENCE

Recette de la Daurade royale au fenouil et fricot aux olives cassées d'Annie et Magali

Pour 6 à 8 personnes

Ingrédients :

Pour le fricot

- 1 kg de pommes de terre amandine
- 2 grosses tomates (si possible cœur de bœuf ou Marmande),
ou 4 moyennes
- 1 tête d'ail rose
- 1 petit bouquet de fenouil séché
- 1 gros oignon blanc
- 300 g d'olives casées ou olives vertes

Huile d'olive

Pour la daurade:

- 1 daurade royale de petit bateau de 2 kg environ
- 1 belle botte de tiges de fenouil sauvage
- 1/2 bulbe de fenouil
- 1 citron bio
- 1/2 aubergine
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- sel au fenouil



Préparez le fricot: pelez l'oignon, émincez-le finement. Faites-le fondre dans une cocotte avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, laissez fondre à feu moyen.

Pelez les tomates, égrainez-les grossièrement et concassez la chair. Versez dans la cocotte, ajoutez les gousses d'ail non pelées. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés, ajoutez-les dans la cocotte ainsi que le fenouil séché, très peu de sel, et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Préchauffez le four à 180° sans ventilation. Couvrez le fond d'un grand plat à four avec le fenouil sauvage. Lavez et coupez l'aubergine en dés, faites-les sauter dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lavez le fenouil (et pelez-le si nécessaire), émincez-le. Pelez et concassez l'oignon ainsi que la tomate. Lavez et émincez le citron. Mélangez le tout aux olives, poivrez, ne salez pas ou peu (les olives le sont déjà). Ajoutez les aubergines, arrosez d'un bon trait d'huile d'olive et farcissez le poisson avec ces légumes. Déposez le poisson sur le fenouil, entourez-le de légumes, arrosez-le d'huile d'olive. Faites-le cuire 45 minutes. Servez-le avec le fricot et les olives, arrosé d'huile d'olive des Baux de Provence.

Les conseils de Julie :

Retenez le temps de cuisson, idéal pour un poisson de 2 kg cuit au four : 180°, 45 minutes, sans ventilation (qui a tendance à dessécher le poisson).

Les olives cassées ont une amertume, un goût bien à elles, mais vous pouvez les remplacer par de -bonnes - olives vertes.