

Espadon au paprika et fenouil braisé au citron

Ingédients pour 2 personnes

- 2 belles tranches d'Espadon
- 2 fenouils
- 1 citron 1/2
- Paprika fumé
- 1 morceau de beurre doux
- Huile d'olive
- Quelques brins de thym citron
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Étapes

- Passer rapidement les fenouils sous l'eau, les éponger
- Couper finement les bases des fenouil et les parties vertes puis couper les fenouils soient en 2 ou en 3 dans la hauteur en fonction de leur forme.
- Laver et brosser les citrons, les essuyer et presser les pour obtenir du jus
- Mettre un morceau de beurre dans un cocotte à fondre avec un filet d'huile.
- Lorsque c'est bien chaud, ajouter les fenouils dans la cocotte la partie bombée vers le haut.
- Zester un peu de citron dessus, saler et poivrer
- Ajouter alors le jus de citron et 15 cl d'eau (ou plus selon les modèles de cocottes et de la taille des fenouils). Couvrir et laisser cuire à petits frémissements.
- Lorsque l'on commence à pouvoir voir la tendreté des fenouil (en plantant une fourchette,) découvrir la cocotte et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.
- Ajouter des brins de thym citron. Retourner les fenouils délicatement pour voir s'ils ont légèrement doré
- Mettre un filet d'huile dans une poêle et cuire les tranches d'espadon. Saupoudrer de paprika, saler et poivrer.
- Lorsque l'espadon est cuit, mettre une tranche dans chaque assiette avec 2 ou 3 morceaux de fenouil à côté. Ajouter un peu de thym citron et servir aussitôt

