



## Daurade pochée à la chinoise

14/08/2012 à 10h33

Par [Stéphane Grillon](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 6 filets de daurade
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poireau
- 300 g de germes de soja
- 4 bâtons de citronnelle
- 2 gousses d'ail
- 50 g de gingembre
- sauce soja
- 1 oignon
- vinaigre de riz
- 40 g de champignons noirs
- 1 chou chinois

## Préparation :

### Préparez le bouillon la veille

- Épluchez et émincez le gingembre, émincez l'oignon, émincez une carotte;
- Fendez les bâtons de citronnelle;
- Récupérez le vert des poireaux;
- Écrasez les 2 gousses d'ail;
- Mouillez avec 1,5 l d'eau froide salée à la sauce soja;
- Faites bouillir et laissez cuire 20 minutes;
- Faites tremper les champignons noirs;

### Le jour J

- Passez le bouillon au chinois et remontez-le à ébullition à environj 90° avec les champignons noirs. Faites des copeaux avec la carotte, la courgette, taillez le chou en tranches de 2 cm;
- Coupez le poireau fendu en 4, puis coupez-le à nouveau en deux dans la largeur. Lavez-le;
- Ajoutez le poireau au bouillon, laissez cuire 10 minutes, ajoutez les copeaux de carottes et courgettes, et le chou chinois remonté en ébullition. Posez les filets de dorade sur la garniture recouverte par le bouillon et laissez cuire 5 minutes à feu doux.

### Dressage

Mettez les germes de soja dans des assiettes à soupe, répartissez le bouillon et les légumes dans les assiettes, et posez la dorade sur le tout.

#### L'astuce du chef :

Préparez le bouillon la veille, il sera d'autant plus goûteux !