Blanquette de dorade (ragoût sauce blanche)

La saveur secrète de la dorade vient de deux substances : le glutamate et l'acide inosinique. Si l'on ajoute la guanosine monophosphate du champignon à ces deux substances qui, ensemble, apportent déjà un goût sept fois plus savoureux, on obtient un « trio instrumental » sublime !

Ingrédients (pour quatre personnes)

Tranches de dorade, salées/poivrées --- 4 tranches
Beurre
Champignons --- pleurote de panicaut, shimeji (Lyophyllum shimeji), ou autre --- 200g
Oignons (petits oignons coupés en cubes) --- 250g
Vin blanc ---200cc
Crème ---200cc
Sel ---1/2 cuillerée à café
Épinards --- 150g
(A)
- Beurre --- 2 cuillerées à soupe
- Farine à gâteaux --- 1 cuillerée à soupe

Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils prennent une teinte transparente, puis faire cuire les tranches de dorade dans cette casserole. Ajouter les oignons et le vin blanc pour évaporer l'alcool, ajouter du sel puis laisser mijoter 5 à 6 minutes casserole fermée.
2. Ajouter la crème et laisser bouillir. Ajouter les ingrédients (A) et mélanger. Tout en mélangeant avec le batteur, continuer à faire bouillir, pour une bonne répartition du goût.
3. Ajouter les épinards, refermer la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que la préparation soit bien cuite : votre blanquette est prête.

À noter que---
lorsque les oignons sont bien cuits, ils prennent la couleur beige qui apparaît sur la photo. En cuisant juste assez pour que les oignons aient une teinte transparente, le résultat est blanc. Vous pourrez remplacer la crème par du lait, mais dans ce cas, il est nécessaire d'augmenter la quantité des ingrédients (A).

ORANGE WAVE
2-6-23, Tsukiji-cho, Uwajima-city, Ehime, 798-0005 JAPAN
Phone : +81-895-22-5225 E-MAIL : ehimeorangewave@gmail.com