Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2026

La recette de daurade du chef Denis Martin





Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hôtelière d'Avignon, est aujourd'hui aux commandes du restaurant La Belle Vie, à Saint-Hilaire-d'Ozilhan dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de daurade marinée avec velours d'artichaut à l'ail noir de Vers-Pont-Du-Gard et roquette.

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Velours d'artichauts :
– 4 d'artichauts camus
– 1carotte
– 1oignon
– 1 gousse d'ail
– 100 gr de vin blanc
– ½ litre d'eau
– 1 citron jaune
– Sel / huile d'olive

Tourner, les artichauts camus et bien enlever le foin puis coupez-les en 4. Réserver dans de l'eau

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2026

citronnée pour ne pas qu'ils s'oxydes.
Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile d'olive et à feu doux pendant 5 minutes les oignons et carottes épluchés et émincés ainsi que la gousse d'ail. Ajouter les quartiers d'artichauts et le sel. Ajouter le vin blanc puis réduire de moitié. Ajouter l'eau et cuire à frémissement jusqu'à ce que les artichauts soient bien tendres. Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement. Détendre avec un peu d'eau si nécessaire.

Coulis de roquette :
– 500 gr de roquette
– Eau
– Sel
– 50 gr de beurre

Laver la roquette à l'eau claire. Cuire celle si pendant 1 minute à l'eau bouillante salée puis égoutter. Mixer le tout avec le beurre frais. Refroidir aussitôt pour fixer la chlorophylle puis réserver.

Coulis d'ail noir :
– 1 tête d'ail noir
– 500 gr d'eau

Eplucher soigneusement la tête d'ail noir puis la cuire dans l'eau à frémissement. Réduire de moitié puis mixer. Réserver.

Marinade :
– 2 c à s d'huile d'olive picholine
– 2 c à s de vinaigre balsamique blanc
– 2 c à s d'huile de fenouil sauvage
– Piment Espelette
– Sel

Condiments et finition :
– 10 gr Petits capres
– 1 citron vert

Daurade :
– 1 daurade royale entre 600 et 800 gr
– 80 gr se sel
– 20 gr de sucre

Lever la daurade en filets. Enlever la peau et désarêter.
Mélanger le sel et le sucre puis recouvrir les filets de la préparation sur les deux faces pendant 5 minutes. Au terme des 5 minutes rincer à l'eau claire puis disposer sur un torchon propre au réfrigérateur. Tailler la daurade et mariner.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2026



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !