

DORADE À LA MÉDITERRANÉENNE

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS



INGRÉDIENTS

- 4 filets de Dorade (ou 800g)
- 4 Filets d'anchois (**Réf: 690**)
- 1 CàS de Cápres (**Réf: 242**)
- 30g de Mie de pain
- 1/3 verre de Vin blanc
- Sel : à votre goût
- Poivre noir : à votre goût
- 10 Olives vertes (**Réf: 2**)
- 2 CàS d'Origan semi-frais (**Réf: 249**)
- 2 CàS Huile d'olive Bruno Viola (**Réf: 142**)



4 personnes



30 min



5,7 € / PERS



Très facile

PRÉPARATION

1. Si vous préférez une dorade entière, faites-la gratter et vider par votre poissonnier
2. Mouiller la mie de pain avec le vin blanc. Hacher ensemble le pain, les olives, les cápres et les anchois. Assaisonner avec origan, sel et poivre.
3. Disposer le poisson sur une plaque sur un papier cuisson huilé.
4. Si vous avez choisi la dorade entière, remplir le poisson avec la farce et le fermer avec des piques en bois. Si vous avez choisi des filets, répandre uniformément la farce sur les filets
5. Saler et saupoudrer avec un peu d'origan et une autre cuillère d'huile d'olive. Cuire en papillote dans le four préchauffé à 220°C pendant 25 minutes (15-20 minutes si vous avez des filets ou des petits dorades)
6. Ouvrir le papier. Rajouter encore huile et origan selon votre goût et servir