

Dorada aux petits légumes et noisettes torréfiées

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 petite dorade
- 5-6 tomates cerises
- ½ courgette
- ½ poivron
- 1 échalote
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices de votre choix
- 4-5 noisettes

Préparation 15 minutes / Cuisson 20 à 30 minutes

- Préchauffer le four à 180°
- Si votre poissonnier ne l'a pas fait vider et nettoyer la daurade
- Mettre une cuillère à soupe d'huile dans un plat allant au four
- Disposer la daurade
- Éplucher et couper en fines tranches l'échalote
- Laver, couper, ôter les pépins du poivron et le couper en lamelles assez grosses
- Laver et couper la courgette en tranches d'environ 1cm
- Laver les tomates cerises
- Repartir tous les légumes sûrs et autours de la daurade
- Couper les noisettes en quatre et les ajouter au plat ainsi que les épices
- Presser le citron
- Arroser le poisson et les légumes d'un filet d'huile d'olive et du jus de citron
- Verser un petit verre d'eau (répartir l'eau sur tout le plat)
- Mettre au four 20-30 minutes selon la grosseur de la daurade
- Mélanger les légumes à mi-cuisson

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz noir pour le déjeuner

Diétôdélicies