



Poissons

Daurade farcie à la provençale



35 min **20 min** **15 min** **0** **182**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la farce

1 **Courgette**
0.5 **Poivron(s)**
2 **Tomate(s)**
0.5 **Oignon(s)**
0.5 **Aubergine**
1 **Huile d'olive**
6 goutte(s) **Tabasco**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la daurade

1 **Daurade(s)**

Étape 1

Préparation de la daurade farcie à la provençale

- 1 Monder les tomates et les couper en morceaux.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- 3 Couper l'aubergine en petits morceaux.
- 4 Couper le poivron et la courgette en lamelles.
- 5 Faire dorer l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 6 Ajouter les légumes et le tabasco. Faire revenir quelques instants. Saler, poivrer.
- 7 Déposer la daurade dans un plat à gratin huilé.
- 8 Farcir la daurade de la préparation puis la recouvrir du reste des légumes et arroser avec un filet d'huile d'olive.
- 9 Il faut que la daurade soit ouverte en deux au niveau du ventre, il est possible de demander à son poissonnier d'effectuer l'opération.
- 10 Mettre à cuire au four pendant une vingtaine de minutes à 180°C (Th.6)

Étape 2

Dressage

1 Sortir la daurade du four, dresser sur des assiettes de service et déguster bien chaud.