



Poissons

Daurade rôtie à la provençale



30 min 10 min 20 min **0** **389**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

1.5 kg **Daurade(s)**
4 **Tomate(s)**
4 **Citron(s)**
4 **Echalote(s)**
2 verre(s) **Vin blanc**
1 **Persil plat**
1 **Herbes de Provence**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Éplucher et émincer les échalotes puis les disposer sur le fond d'un plat allant au four.
- 3 Couper les citrons et les tomates en tranches fines puis en disposer la moitié sur le fond du plat.
- 4 Assaisonner avec un filet d'huile et saler.
- 5 Disposer les daurades grattées et vidées sur le lit de tranches de citron et tomate.
- 6 Répartir les tranches restantes de citron et tomates sur la surface des daurades.
- 7 Hacher finement le persil.
- 8 Saupoudrer la surface des daurades avec le poivre, le sel, le persil haché et les herbes de Provence. Assaisonner avec l'huile d'olive.
- 9 Enfourner et faire cuire les daurades pendant 20 minutes.
- 10 Après 10 minutes de cuisson, arroser les daurades de vin blanc.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les daurades du four et servir aussitôt.