

Poissons

Daurade niçoise



35 min 15 min 20 min **0** **495**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade niçoise

1.2 kg **Filet(s) de daurade**
2 dl **Vin blanc**
2 **Echalote(s)**
24 **Olives noires**
2 **Citron(s)**
1 branche(s) **Romarin**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**
4 **Filet(s) d'anchois**

Étape 1

Préparation de la daurade niçoise

- 1 Vérifier que les daurades soient vidées et bien propres.
- 2 Prendre un grand plat creux et y déposer dans le fond une feuille de papier sulfurisé légèrement beurrée.
- 3 Éplucher et ciseler les échalotes, hacher la moitié des olives et les parsemer au fond du plat sur le papier sulfurisé.
- 4 Déposer les daurades, assaisonner et arroser avec le vin blanc.
- 5 Couper les citrons en fines rondelles et recouvrir les daurades.
- 6 Ajouter le reste des olives et la branche de romarin. Recouvrir avec une feuille de papier sulfurisé beurrée.
- 7 Enfourner le plat au four à 200°C (Th.6-7) pendant 20 minutes environ.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les daurades sur des assiettes avec les olives hachées.
- 2 Déposer une rondelle de citron sur chaque daurade.

3 Faire un cercle avec un anchois et le poser sur le citron puis insérer une olive entière. Servir aussitôt.