



Poissons

Filet de daurade basquaise



35 min	20 min	15 min	0	262
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade basquaise

4 **Filet(s) de daurade**
2 **Poivron(s)**
2 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Piment d'Espelette**

Étape 1

Préparation du filet de daurade basquaise

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Préparer et émincer les poivrons.
- 3 Les poivrons et oignons doivent avoir la même taille. C'est plus esthétique et plus facile pour la cuisson.
- 4 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
- 5 Mettre à chauffer une poêle sur feu vif, ajouter l'huile d'olive.
- 6 Quand l'huile est chaude, ajouter les oignons, les poivrons, une pincée de sel et le piment d'espelette. Remuer.
- 7 Quand l'huile fume, c'est qu'elle est chaude.
- 8 Laisser cuire pendant environ 10 minutes.
- 9 Retirer la poêle du feu.
- 10 Poser les filets sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, côté peau dessous.
- 11 Ajouter un filet d'huile d'olive, saler.
- 12 Faire cuire au four pendant cinq minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les filets du four.
- 2 Déposer les légumes dans les assiettes. Poser dessus les filets de daurade.
- 3 Servir aussitôt.