DORADE AU FENOUIL

Samedi 31 Mars 2018

Promotion sur la dorade …. Alors j'en profite :

Dorade au fenouil pour 2 personnes et 2pp- 1 spl par part

-1 dorade royale vidée et écaillée (240 g comestibles) *

-2 bulbes de fenouil*

-2 oignons*

-1 citron jaune bio*

-1 verre de vin blanc sec à cuire

-10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café d'épices à poissons

-sel poivre

-2 branches de thym, 2 feuilles de laurier

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bulbes de fenouil pendant 4 minutes puis les couper en 4

Préchauffer le four 180 +(th 6)

Beurrer un grand plat et déposer au fond les oignons émincés

Poser dessus la dorade farcie de thym et de laurier. L'assaisonner : sel poivre, épices.

Couper 2 tranches de citron à poser sur le poisson

Tout autour, mettre les bulbes de fenouil coupés en 4

Arroser avec le vin blanc

Enfourner 20 minutes



Vous pouvez l’accompagner de riz ou de pommes de terre à l’eau à comptabiliser

Pour le repas : salade de tomates+ 1 c à c d’huile d’olive (1pp- 1 sp) -dorade au fenouil (2pp- 1 spl) -100 g de lentilles (2 pp- 0 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -fraises (0pp- 0 sp). Total : 6pp- 3 spl

Une marge pour grignoter un peu de chocolat et très bon début de week-end de Pâques

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés