

DORADE A L'ORIENTALE

Mercredi 07 Février 2018

Le seul reproche que je puisse faire aux dorades, ce sont ses arêtes alors j'achète des filets

Dorade à l'orientale pour 2 personnes et 10 pp- 6 spl par part

- 2 filets de dorade *
- 60 g de couscous précuit cru *
- 100 g de pois chiches en boite*
- 200 g de carottes*
- 1 orange non traitée*
- 20 g d'olives aux poivrons
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 1 citron au sel
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive + 25 sprays pour le plat
- 2 cuillerées à café d'épices marocaines Thiriet
- sel poivre

Faire mariner les filets de dorade avec l'huile, les épices, l'écorce de citron au sel coupée en petits dés, le jus de l'orange et les olives coupées en rondelles. Mettre au frais minimum 1 heure.

Cuire à l'eau bouillante salée les carottes pelées et coupées en rondelles pendant 6 minutes. Les égoutter.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mettre au fond d'un plat allant au four et légèrement huilé

les carottes et les pois chiches.

Poser dessus les filets de dorade assaisonnés et napper le tout de la marinade

Enfourner 20 minutes

Préparer le couscous selon la notice et servir avec le poisson



Les puristes peuvent préparer le couscous de manière traditionnelle mais personnellement je trouve le couscous précuit très bon

Cette recette peut aussi se faire avec du lieu, du cabillaud, de la lotte, de l'espadon ...

Pour le repas : salade de céleri-rave à la crème (1pp- 2 sp) – dorade à l'orientale (10 pp- 6 spl) -mousse clémentine avec 1 Yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total : 12 pp- 8spl

Très bon mercredi et prudence sur les routes enneigées

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

Tous droits réservés