

DORADE SÉBASTE A L'ESPAGNOLE

Dimanche 18 Septembre 2016

En souvenir de vacances passées :



Dorade sébaste à l'espagnole pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 240 g de filets de dorade sébaste*
- 200 g d'aubergines grillées surgelées Thiriet*
- 3 petites tomates*
- 20 g de fines tranches de chorizo
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café d'épices espagnoles Ducros
- sel poivre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans un plat allant au four, déposer au fond les aubergines décongelées.

Poser dessus les filets de poisson recouverts de lamelles de chorizo et intercaler les tomates coupées en 2 entre les filets et les olives.

Saupoudrer d'épices, saler poivrer et huiler

Enfourner 20 minutes

Très pratique les aubergines grillées surgelées car elles sont nettement moins riches en MG que si je les faisais moi-même bien que cela m'arrive souvent

J'ai trouvé en GS des pétales de chorizo (Ste Agaune) plus fines que du papier à cigarettes et idéales pour ce genre de plat

Pour le repas : salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp) – dorade sébaste à l'espagnole (6pp- 6 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp).Total : 10pp- 11 sp

Bon dimanche à toutes et tous