

\*\*\*\*

## Dorade à la niçoise

\*\*\*\*

RETOUR



POUR 4 PERSONNE(S)



Difficulté :      Moyen

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 + 15 mn

INSTRUMENTS LACANCHE



Feux vifs



Four

Vos dorades ayant été vidées et écaillées, vous les poserez sur le lèche-frite bien huilé. Ebouillantez et pelez les tomates. Éliminez les graines.

- 1 Faites réduire le vin blanc, d'abord à feu vif puis en position minimum pendant 5 min. Réservez.
- 2 Lavez et séchez les citrons.
- 3 Découpez-les en rondelles régulières.
- 4 Avec un couteau effilé hachez grossièrement la pulpe de tomates.
- 5 Sur le feu vif dans une poêle à fond épais, faites revenir échalotes et oignons émincés dans 2 cuillères à soupe d'huile.
- 6 Ajoutez la pulpe de tomates, les gousses d'ail pelées et écrasées, le sucre, le sel, le poivre. Laissez cuire à découvert 10 à 15 min.
- 7 Glissez le thym et une rondelle de citron dans chacune des dorades. Salez, poivrez.
- 8 Préchauffez le four à 210°.
- 9 Avant d'enfourner, versez la fondue de tomates, le fumet de poisson et le vin blanc.
- 10 Ajoutez les olives puis enfournez.
- 11 Après 15 min de cuisson, retournez les dorades délicatement (temps total : 30 min).

INGRÉDIENTS

- 4 dorades portion
- 15 cl de fumet de poisson
- 30 cl de vin blanc sec
- 1 kg de tomates
- 1 oignon
- 1 poignée d'olives noires
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym frais
- 2 citrons non traités
- 6 cuillères à soupe d'olive
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel et poivre

USTENSILES

- 1 lèche-frite
- 1 poêle
- 1 cuillère en bois
- 1 couteau à découper (tomates et citron)
- 2 planches à découper
- 1 ramequin en verre
- 1 cuillère