

A chacun son poisson

Plateau télé ou dix à table, nos trois recettes inratables.

budget/pers.
5,95 €

EN SOLO



Millefeuille daurade et courgette

magasins bio)
• 4 cuil. à soupe d'huile d'olive •
curry doux en poudre
• sel, poivre

1. Lavez et émincez la courgette en fines

rondelles. Blanchissez-les 2 min à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les. Mélangez l'huile d'olive avec 1 pincée de curry doux.

2. Posez un filet de dorade sur sa peau dans un plat allant au four. Poivrez. Posez dessus les tranches de gouda, les rondelles de courgette, en les faisant se chevaucher. Salez et poivrez, badigeonnez d'huile au curry, et couvrez du second filet assaisonné, peau au-dessus.

3. Arrosez d'huile au curry, posez le plat à 10 cm du gril du four et faites cuire 15 min. Servez sans attendre.

Prêt en 35 min

IL VOUS FAUT :

2 petits filets de daurade avec la peau
• 1/2 courgette •
2 tranches de gouda de chèvre (dans les

EN DUO

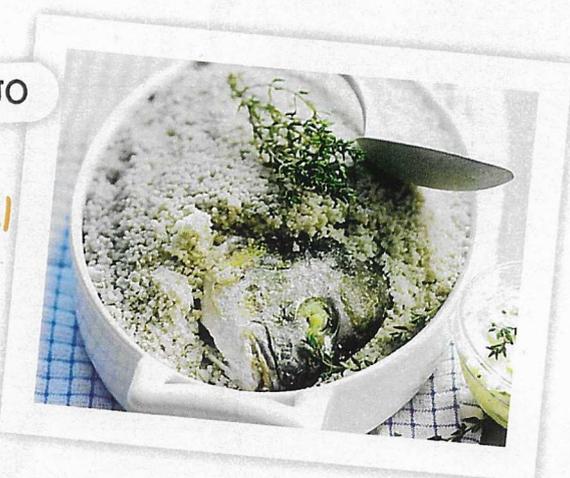
Dorade en croûte de sel

Prêt en 1 h

IL VOUS FAUT :

1 daurade non écaillée et vidée • 2 citrons verts • 1 gousse d'ail • 1 oignon nouveau • 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées • 2 brins de thym • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1 jaune d'œuf • 8 cl d'huile d'olive • 1 kg de gros sel de mer

Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Nettoyez l'oignon et hachez-le avec ses fanes. Mélangez-le avec le jus d'un



citron, la moitié des herbes et 2 cuil. à soupe d'huile. Farcissez-en la daurade.

1. Versez la moitié du gros sel dans un plat allant au four. Posez-y la daurade, parsemez de thym, recouvrez du reste de gros sel puis enfournez pour 25 min.

2. Montez une mayonnaise avec le jaune, la moutarde et l'huile. Mélangez avec le reste d'herbes, l'ail pelé et pressé. Laissez le poisson reposer 10 min avant de casser la croûte de sel. Servez-le avec la sauce aux herbes et le citron restant coupé en quartiers.



EN TRIBU

Saumon farci au fromage frais

Prêt en 40 min. Pour 10 personnes.

IL VOUS FAUT : 2 filets de saumon de 1,5 kg avec la peau • 1 barquette de fromage frais • 1 gousse d'ail • 5 feuilles de menthe • 150 g de tomates séchées à l'huile • 90 g de crème d'artichauts • huile d'olive, sel, poivre

1. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Lavez et ciselez les feuilles de menthe. Pelez et pressez l'ail. Dans un saladier, mélangez le fromage frais avec la crème d'artichauts, la menthe, l'ail, du sel et du poivre.

2. Disposez un filet de saumon sur sa peau dans un plat allant au four, badigeonnez de fromage frais, répartissez les tomates séchées et couvrez du second filet, peau au-dessus.

3. Ficelez comme un rôti, arrosez d'huile d'olive puis enfournez pour 30 min. Servez aussitôt avec du riz.



14,60 €
le kg de saumon



1,65 €
Fromage, Elle & Vire



5,50 €
Crème d'artichauts, Le Sentier des Bergers