

Dorade de printemps



Préparation de la dorade de printemps

Rincer l'intérieur et l'extérieur du poisson à l'eau froide et sécher. Glisser à l'intérieur quelques brins d'aneth, de thym et quelques tranches de limette. Recouvrir une plaque d'une grande feuille de papier cuisson, y déposer les asperges, les fenouils, les oignons de printemps, l'ail et le reste des tranches de limettes ainsi que l'aneth et le thym. Bien mélanger avec l'huile d'olive, les graines de fenouil et une pincée de sel. Saler la dorade et la déposer sur le lit de légumes. Répartir les zestes de limette et verser un peu d'huile d'olive sur le tout. Recouvrir le tout d'une deuxième feuille de papier cuisson, réunir les deux feuilles en repliant soigneusement les bords et fixer avec des trombones de façon à emballer hermétiquement le poisson. Cuire 25-30 minutes à 200 °C avec la fonction Air chaud.

Rezept für 4

Ingrédients pour la dorade de printemps

1 dorade (env. 1,2 kg),
prête à cuisiner
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de thym
1 limette non traitée, zestes
finement râpés, fruit coupé
en tranches
10 asperges vertes, grillées
2 bulbes de fenouil,
coupés en tranches
1 botte d'oignons de
printemps, coupés en deux
dans le sens de la
longueur
3 cs d'huile d'olive
½ cc de graines de
fenouil, écrasées au
mortier
Sel