

Daurades frétilantes

Frétilant
4 personnes

INGRÉDIENTS

2 daurades de 700 g net
60 g d'huile d'olive
12 g de Frétilant
800 g de tomates ananas
Fleur de sel
Poivre du moulin

PROGRESSION DE LA RECETTE

Ecailler, ébarber, vider les daurades, les rincer sous l'eau froide et les sécher à l'aide d'un papier absorbant.

Entailler les filets sur une profondeur d'un demi-centimètre sur toute la longueur du poisson. Badigeonner de 30 g d'huile d'olive et parsemer de Frétilant. Assaisonner avec la fleur de sel et le poivre du moulin puis laisser mariner 3 h au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 200 °C.

Laver les tomates puis enlever le pédoncule. Les couper en quartiers et les assaisonner avec l'huile d'olive restante, la fleur de sel et le poivre du moulin.

Saisir les tomates puis les filets de daurade sur un gril. Disposer harmonieusement le tout dans un plat et enfourner pendant 10 min. Servir bien chaud.

Astuce : plus votre temps de marinade est long, plus le poisson sera imprégné des saveurs des épices.