Dorade royale

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

à l'huile, à l'ail et au piment

Daurade royale

4 cs d'huile d'olive

1 cc de paprika doux en poudre

1 cc de sel

2 daurades royales (env. 500 g)

4 branches de thym

1 citron non traité, coupé en 8

Huile à l'ail et au piment

4 gousses d'ail, émincées finement

2 piments rouges, épépinés, émincés

80 ml d'huile d'olive

4 branches de persil plat, hachées

1 citron non traité, zeste râpé

1 cc de fleur de sel

Daurade royale

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud à 200 °C.

Mélanger l'huile d'olive, le paprika en poudre et le sel.

Rincer les poissons sous l'eau froide (intérieur et extérieur) et les sécher. Inciser la peau des deux côtés sur 5 mm de profondeur, de la tête à la nageoire caudale. Frotter les poissons avec l'huile au paprika et les disposer sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Garnir l'intérieur du poisson de thym, répartir les morceaux de citron sur la plaque à gâteaux et faire cuire les poissons 20 minutes, au niveau moyen.

Huile à l'ail et au piment

Faire blondir l'ail et les piments à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive. Retirer la poêle du feu. Ajouter le reste des ingrédients à l'huile et mélanger.

Dressage

Arroser les daurades royales d'huile à l'ail et au piment, servir avec les morceaux de citron.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud

Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.

Air chaud 200 °C pendant 20 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022