DORADE AVEC SAUCE VIERGE PROVENCAL

10 PERSONNES

INGRÉDIENTS SAUCE VIERGE

- 300 À 350 G DE TOMATES BIEN MÛRES (OU 250 G DE TOMATES CERISES)
- 10 À 12 CL D'HUILE D'OLIVE DE BONNE QUALITÉ
- 1 CITRON (JUS + UN PEU DE ZESTE)
- 1 PETITE GOUSSE D'AIL TRÈS FINEMENT HACHÉE (FACULTATIF)
- 10 À 15 FEUILLES DE BASILIC FRAIS, CISELÉES
- ½ ÉCHALOTE OU ¼ D'OIGNON ROUGE TRÈS FINEMENT CISELÉ (FACULTATIF)
- ½ À ¾ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
- POIVRE DU MOULIN SELON LE GOÛT

PRÉPARATION SAUCE VIERGE

1. COUPE LES TOMATES EN PETITS DÉS.
2. MÉLANGE AVEC L'HUILE D'OLIVE ET LE JUS DE CITRON.
3. AJOUTE AIL, BASILIC CISELÉ, SEL ET POIVRE.
4. LAISSE REPOSER 10–15 MIN POUR QUE LES SAVEURS SE DÉVELOPPENT.

INGRÉDIENTS DORADE

- 5 FILETS DE DORADE (ENVIRON 150 À 180 G PAR PERSONNE)
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION DORADE

- SÉCHER LES FILETS AVEC DU PAPIER ABSORBANT.
- SALER ET POIVRER.
- CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS UNE GRANDE POÊLE.
- CUIRE LES FILETS CÔTÉ PEAU 4 À 5 MINUTES JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT BIEN CROUSTILLANTE.
- RETOURNER LES FILETS ET POURSUIVRE LA CUISSON 1 À 2 MINUTES.