
Daurade royale aux 4 légumes (au four)

Par hanane.com



Un de mes plats préférés, et un des plats les plus équilibrés au monde :)
pour 2 personnes:

2 belles daurades royales (ecaillées et vidées, demander au poissonnier de le faire c'est plus simple)

2 tomates coupées en rondelles

4 pommes de terre épluchées et coupées en rondelles

1 poivron verre coupé en rondelles (ou dans le sens de la longueur)

4 tranches de citron

2 carottes coupées en bâtonnets

un oignon coupé en fines lamelles

du persil haché

épices: une demi càc de paprika, sel, poivre, cumin

3 càs d'huile d'olive

écailler, vider et laver les daurades

préparer une marinade: dans un saladier, mettre de l'huile d'olive, du persil haché, sel, poivre, la paprika et une pincée de cumin moulu;

enduire d'abord les rondelles de pommes de terre avec la marinade avant de les disposer sur un plat allant au four et déjà couvert de papier de cuisson)

faire mariner le poisson dans le mélange puis disposer le sur le lit de pomme de terre

mariner enfin tous les autres légumes (oignon, poivron carottes et tomates) avec le reste de la marinade et

disposer ces légumes sur le poisson, ajouter les tranches de citron par dessus et parsemer de persil haché.

Couvrir avec du papier aluminium et enfourner pendant environ 40 à 45 min à 180°C;

attention: au bout de 30 min de cuisson enlever le papier aluminium. et laisser cuire

verdict: tellement délicieux qu'on a tout dévoré ;)