

Guide d'achat et recette : La Dorade Royale au four

Conseils pour acheter du poisson frais

- Renseignez-vous sur les jours d'arrivée de votre poissonnier (généralement les mardis et jeudis).
- Vérifiez l'aspect visuel : l'œil doit être vif, brillant et bombé.
- Examinez les ouïes : elles doivent être d'un rouge vif et sans mucus épais.
- L'odeur doit être marine et légère, jamais forte ou ammoniaquée.
- La chair doit être ferme et reprendre sa forme après une légère pression du doigt.

Ingrédients pour la Dorade Royale au four (4 personnes)

- 2 belles dorades royales vidées (environ 500g chacune)
- 2 citrons jaunes bio
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel marin et poivre du moulin
- Optionnel : 200g de tomates cerises et une poignée d'olives noires

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
- Rincez les dorades à l'eau claire et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant.
- Réalisez 3 incisions obliques sur chaque flanc du poisson pour une cuisson homogène.
- Farcissez l'intérieur des poissons avec des rondelles de citron, l'ail écrasé et le persil.
- Placez les dorades dans un plat allant au four, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez généreusement.
- Ajoutez les tomates cerises et les olives autour des poissons si désiré.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes selon la taille des poissons.
- Servez immédiatement avec un filet de jus de citron frais.