

Dorade au pastis

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 369.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.525

Les ingrédients

- 1.0 u Dorade
- 1.0 u Tomate
- 1.0 u Oignon
- 10.0 cl Pastis 45%
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C (th 6)

Préparation légumes

Éplucher l'oignon et couper le en grosses rondelles. Laver et couper en grosses rondelles la tomate.

Préparation du poisson

Dans un plat allant au four, mettre la dorade préparée par votre poissonnier (écaillée et vidée). Dans son ventre y mettre des rondelles d'oignon et de tomates, et mettre le restant dans le plat. Saler et poivrer, puis ajouter le pastis

Cuisson

Laisser cuire pendant 30minutes au four et ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Présentation

A proposer avec du riz