

# 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