Dorade aux agrumes

Plat chaud

Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 240 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.258

Les ingrédients

- 1.0 u Dorade
- 1.0 u citron
- 1.0 u Orange
- 10.0 cl Eau
- 0.5 u Court bouillon poisson
- 1.0 u Oignon

Préchauffez le four à 180°C

Préparation des agrumes
Lavez abondamment les agrumes. Pelez les à vif puis coupez en rondelle.
Épluchez l'oignon et émincez le finement.

Préparation de la dorade
Placez la dorade dans un plat allant au four.
Incisez la peau pour insérer des morceaux de zestes de citron et d'orange.
Dans la dorade, mettre des rondelles de citron et d'orange.
Répartir autour de la dorade l'oignon émincé, et reste de citron et d'orange.
Ajoutez l'eau et le court bouillon de poisson.

Cuisson
Placer le plat au four pendant 30 min à 180°C.

Présentation

A proposer avec un riz blanc.