Daurade royale rôtie à la provençale

Une daurade entière, tomates, courgettes, thym et citron.

Une daurade royale entière d'une portion, rôtie au four sur un lit de tomates et de courgettes avec du thym, de l'ail et du citron. Simple, ensoleillé, et prêt en moins de 45 minutes. Nous la vidons et l'écaillons pour vous.



Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 25 min | Facile

Dans votre pack

Daurade royale d'élevage (300 à 400 g)	1 × daurade royale entière (300 à 400 g), vidée et écaillée
Tomates n°4	150 g
Courgettes extra France	150 g
Citron jaune	50 g
Thym	1 botte
Ail	1 filet de 3 têtes

À prévoir à la maison

Huile d'olive, sel, poivre.

Allergènes

Poisson.

La recette

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez les tomates et les courgettes en rondelles, disposez-les dans un plat avec l'ail écrasé, le thym, huile d'olive, sel et poivre.
3. Glissez des rondelles de citron et du thym dans le ventre de la daurade, entaillez-la deux fois de chaque côté.
4. Posez-la sur les légumes, arrosez d'huile d'olive.
5. Enfournez 20 à 25 minutes : la chair doit se détacher facilement de l'arête.

Le mot du marchand

Demandez-la vidée et écaillée au moment de la commande : il ne vous reste qu'à l'enfourner.

À table avec : *Un rosé de Provence ou un Cassis blanc.*