

DORADE



Ingrédients (pour 4 personnes):

2 Dorades
Une tomate
Un citron
Un oignon
Herbe de Provence
½ verre de vin blanc
Un filet d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

Ecailler et vider les dorades.

Les disposer dans le plat.

Couper en rondelles citron, oignon, tomate.

Les disposer sous et sur les dorades.

Faire couler un filet d'huile d'olive, saler, poivrer, et ajouter les herbes de Provence et le ½ verre de vin blanc.

Faire cuire à four chaud pendant un heure.

Servir selon avec des pommes vapeur, riz...