Recette cuisine fitness :Daurade royale au vin blanc



La daurade royale au vin blanc pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 247

Ingrédients :

1 belle daurade royale de 600 g

2 gousses d’ail

1 oignon blanc

2 échalotes

2 grosses tomates

1 verre de vin blanc sec

5 cl d’huile d’olive

Cerfeuil, ciboulette, estragon, coriandre, persil, thym, sel et poivre du moulin

Préparation

1° Faire écailler et vider la daurade par le poissonnier

2° Faire revenir la daurade vidée dans une cocotte allant au

four dans un peu d’huile d’olive.

Emincer l’oignon blanc, les échalotes et l’ail

3° Disposer autour de la daurade l’oignon blanc émincé, les échalotes, l’ail et le thym frais hachés.

4° Laisser revenir dans la cocotte jusqu’à l’obtention d’une couleur dorée.

5° Peler les tomates, les vider et les couper en quartier, puis les ajouter dans la cocotte..

6° Couvrir le tout et laisser fondre doucement les tomates

7° Ajouter le vin blanc sec, assaisonner et terminer la cuisson au four (préalablement préchauffé 15 minutes) à température moyenne (thermostat 5-6 ou 180°)

8° Ajouter la persillade d’herbes fraiches dans la cocotte au moment de servir.

9° Servir dans des assiettes creuses

http://kiutes.apprendre-internet.com/

recette extraite de : »le petit guide de mes recettes forme et santé » ed amphora Jean paul Blanc