



DORADE-IT-YOURSELF

INGRÉDIENTS

pièces dorades prêtes à cuire

g de focaccia

branches de romarin

branches branches de thym citron

pièces gousse d'ail

pièce de citron

cuillères à café Câpres en conserve

pièces tomates cerises

pièces olives vertes dénoyautées

L Huile de friture

pincée Sel, poivre

bouteille Huile de friture

g Sauce moutarde au miel THOMY

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Assaisonner les dorades de sel et de poivre. Faire revenir dans la poêle des deux côtés avec du romarin, du thym et une gousse d'ail pendant env. 7 minutes
- Étape 2 Mettre et faire cuire la focaccia dans le four préchauffé pendant quelques minutes
- Étape 3 Hacher finement les câpres, les tomates, les olives et l'autre gousse d'ail. Mélanger avec de l'huile d'olive, du jus de citron et les filets de citron, et verser sur la dorade cuite
- Étape 4 Servir les dorades accompagnées de la focaccia et de la sauce moutarde au miel THOMY.