



THOMY

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 Cherrytomaten

pièces olives vertes dénoyautées

L Olivenöl

pincée Un peu de sel de table

bouteille Olivenöl

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.