



DAURADE GRILLÉE

AUX FINES HERBES



60MIN

NIVEAU



PRÉPARATION

- Rincez et essuyez la daurade. Réalisez sur chacun des côtés 4 ou 5 entailles de 1 cm de profondeur en diagonale pour la cuisson.
- Introduisez dans le poisson les gousses d'ail non épluchées mais écrasées. Salez et poivrez à l'intérieur.
- Plongez la daurade dans la marinade réalisée à partir du mélange de jus de citron, d'huile d'olive, de thym, de romarin, de fenouil et de 3 c. à soupe d'eau. Ajoutez les gambas. Laissez mariner 30 min environ en retournant de temps en temps.
- Egouttez la daurade. Badigeonnez-la d'huile avant de la faire cuire au grill de votre four ou sur votre barbecue. Laissez griller 20 min sur chaque face. Arrosez fréquemment de marinade.
- En fin de cuisson faites griller les gambas. Accompagnez la daurade et les gambas de tomates à la provençale.

Une recette réalisée par CuisineAZ.com



La liste de courses

INGRÉDIENTS

1 daurade de 1,8 kg vidée et écaillée
 12 gambas
 le jus de 2 citrons verts
 2 branchettes de thym
 2 branchettes de romarin
 quelques brindilles de fenouil
 3 gousses d'ail émincées
 2 c. à soupe d'huile
 sel, poivre

Les Janelles

www.les-janelles.com



contact@les-janelles.com • 1 Route des Corbières - 11 800 Monze - France

