



Filet de daurade cuit au four

Categoria: Deuxième plats **Difficoltà:** molto facile 🟢

Ingredienti per 4 personnes

- Daurade (4 filets) 700 g
- Pois verts 70 g
- Courgettes 200 g
- Carottes 140 g
- Câpres marinées 8 g
- Vin blanc 50 g
- Sel fin selon le goût
- Poivre noir selon le goût
- Thym selon le goût
- Zeste de citron 1
- Huile d'olive extra vierge selon le goût
- Ail 1 gousse
- Radis selon le goût

Lavez les radis et tranchez-les finement.

Chauffez l'huile et la gousse d'ail pochée dans une poêle.

Ajoutez les courgettes, carottes et pois précédemment tranchés finement.

Faites cuire pendant 3 minutes à feu moyen.

Déglacez avec le vin blanc et laissez-le évaporer.

Assaisonnez avec le zeste d'un demi-citron et les feuilles de thym.

Faites cuire encore 2 minutes.

Retirez la gousse d'ail.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.



Éteignez le feu, les légumes doivent être croquants.

Assaisonnez avec de l'huile l'un des 4 filets de daurade nettoyés.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et le zeste d'un demi-citron.

Déposez une partie des légumes cuits et des radis sur le poisson.

Ajoutez les câpres égouttées et les feuilles de thym.

Fermez le papier aluminium en repliant les bords du papier sur le poisson. Pliez les deux côtés courts du papier pour refermer le paquet.

Placez les 4 cartocci sur une plaque de cuisson et enfournez dans un four préchauffé à 200° pendant 20 minutes.

Une fois cuits, sortez les filets de daurade en papillote du four et servez-les chauds.