

## Filet de dorade aux tomates séchées (Plats principaux à base de fruits de mer)



### Préparation

Demander au poissonnier de nettoyer et de fileter la dorade. Disposer les filets dans un plat allant au four tapissé de papier sulfurisé, la peau vers le bas. Recouvrir la surface du poisson avec le pâté d'olives. Hacher quelques tomates séchées et les disposer soigneusement sur le pâté d'olives en appuyant un peu dessus pour qu'elles ne tombent pas. Faire cuire au four à 200°C pendant 10 minutes, puis servir avec un filet d'huile d'olive extra vierge.

### Conseils

Si vous aimez le poisson, vous pouvez acheter un simple panier vapeur qui vous permettra de faire cuire le poisson à la vapeur ou de le pocher et de l'assaisonner ensuite avec un filet d'huile d'olive extra vierge. Sain et délicieux!

### Anecdotes

La dorade est un poisson très sain, riche en protéines et en "bonnes" graisses. Parfait pour un régime hypocalorique, il est aussi très bon pour les enfants, car ils ont besoin de beaucoup de phosphore pour grandir!

### Information

**Préparation** 15 minutes

**Temps total** 10 minutes

**Pour X** Pour 2 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

490 (Un filet de dorade par personne)

**Pâte d'olives noires**

**Tomates séchées**

**Huile d'olive extra vierge**

490 (Un filet de dorade par personne)

**Pâte d'olives noires**

**Tomates séchées**

**Huile d'olive extra vierge**