

Dorade Grise grillée au fenouil

Pour 4 personnes Préparation 20 minutes Cuisson 40 minutes



Ingrédients

- 4 Dorades grises entières vidées écaillées
- 2 bulbes de fenouil
- 1 citron jaune
- 1 orange
- 1 oignon rouge
- Quelques branches de thym
- 1 c.à.c de baies roses
- Huile d'olive
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7). Pelez et émincez finement l'oignon.
2. Parez les bulbes de fenouil. Coupez le talon et retirez les pétioles si nécessaire. Coupez une partie des tiges et conservez-les pour parfumer un autre plat. Lavez et séchez les bulbes. Taillez-les en tranches fines dans la hauteur.
3. Rincez et séchez les agrumes. Les couper en rondelles fines. Salez et poivrez l'intérieur des dorades.
4. Déposez les tranches de fenouil et l'oignon émincé dans un plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 10 à 15 minutes.
5. Ajoutez les dorades et les tranches d'agrumes, et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Parsemez de thym frais et de baies roses concassées, salez, poivrez et enfournez pendant 30 minutes environ.

Servir les dorades au fenouil avec un « beurre-citron ».

(un peu de beurre fondu additionné de jus de citron, tout simplement délicieux !)