

LES RECETTES DE NOS MEMBRES

Dorades au four à la marocaine

Par Nathalie Bouganim



Ingrédients pour 6 personnes

- 3 belles daurades écaillées et évidées
- 6 pommes de terre
- 1 ou 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de harissa (facultatif)
- 1 cuillère à café de piment paprika
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de persil frais finement ciselé
- du thym (facultatif)
- 2 citrons confits coupés finement
- huile d'olive : 3 cuillères à soupe + un peu d'huile pour l'assaisonnement
- Sel, poivre

Préparation :

Étape 1

Inciser les deux faces des daurades (3 à 4 incisions par face).

Étape 2

Découper en lamelles les pommes de terre, les tomates et le poivron rouge, et les déposer dans un grand plat allant au four.

Saupoudrer de sel et de poivre et arroser d'un filet d'huile d'olive

Étape 3

Préparation de la farce : dans un bol mélanger le curcuma, la harissa (facultatif), le piment paprika, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, un demi verre d'eau (petit verre), le persil, le thym (facultatif) et les 2 citrons confits. Saler et poivrer.

Étape 4

Farcir l'intérieur des dorades ainsi que les fentes des dorades avec une partie de la farce. Laisser mariner les dorades dans le reste de ce mélange pendant 30 mn au frais.

Étape 5

Préchauffer le four à 180 degrés.

Étape 6

Étaler les dorades au centre du plat sur les ingrédients de l'étape 2.

Étape 7

Enfourner pendant 30/40 mn tout en arrosant les dorades en cours de cuisson avec le jus qui se trouve au fond du plat.