



L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

Daurade rôtie, vierge de légumes croquants au vinaigre à la pulpe de fruit de la passion



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN.
DIFFICULTÉ ****

- 1 dizaine de tomates cerises
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 de poivron jaune
- 1/2 oignon ciselé
- 1/2 fenouil
- 1/2 citron
- 10 cl de vinaigre à la pulpe de fruit de la passion
- 5 cl d'huile d'olive vierge extra Popol

-
- 1 daurade de 2 kg
 - thym citron
 - 20 g de gros sel
 - 1 filet d'huile d'olive vierge extra Popol



L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de fruit de la passion
Contenance : 250 ml

Daurade rôtie, vierge de légumes croquants au vinaigre à la pulpe de fruit de la passion

POUR LA MARINADE

1. Portez à ébullition une casserole d'eau. Incisez en croix la base des tomates cerises et ébouillantez-les pendant 1 minute. Enlevez la peau puis découpez-les en deux.
2. Détaillez également le reste des légumes en petits dés. Prélevez des suprêmes sur le citron et coupez-les en morceaux.
3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la recette et laissez reposer une heure de façon à ce que les arômes se mélangent.

POUR LE POISSON

4. Faites écailler, ébarber et vider la daurade par votre poissonnier. Rincez-la puis couvrez-la de la moitié de la marinade. Laissez au réfrigérateur au moins deux heures.
5. Incisez la peau pour pouvoir y glisser quelques branches de thym citron.
6. Versez un filet d'huile d'olive et du gros sel dans un plat allant au four. Disposez la daurade, puis arrosez-la d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 12 min dans un four préchauffé à 240 °C.
7. Servez le poisson avec le restant de la vierge de légumes.

POPOL | 50, avenue du Port - 83270 St Cyr sur Mer
Tél. 04 94 07 32 92 - contact@chezpopol.fr
RCS Toulon B 420 941 387 - SASU Capital social 150.000€
WWW.CHEZPOPOL.FR