

Filet de dorade rôti, sauce vierge et sa poêlée d'asperges



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
35240	Plein-filet de dorade royale avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	1.5 Kilo
22512	Tomates en cubes 2,5 kg PassionFroid	0.4 Kilo
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon-et-Engagé	0.1 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0.1 Kilo
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	1 Kilo
	Juilienne d'olives noires et vertes	0.1 Kilo
	Sel	-
	Poivre	-
	Brunoise de citrons	0.1 Kilo
	Huile d'olive	0.3 Litre

Etapas de préparation

- 1 Cuire les dorades royales : commencer par scarifier la peau à l'état surgelé, cuisson au four à chaleur sèche à 220°C/230°C. Finir la cuisson à 200°C
- 2 Réaliser une sauce vierge : mettre en température de l'huile d'olive sans excéder les 45°C dans une casserole. Puis ajouter la brunoise de citron, les échalotes, la ciboulette, la julienne d'olives vertes et noirs, les cubes de tomates. Assaisonner (sel/poivre)
- 3 Réaliser la poêlée d'asperges : chemiser une poêle légèrement chaude et ajouter les asperges, quelques échalotes. Assaisonner (sel/poivre)