



Recette's de Provenced'Armande

DAURADE GRILLEE et FLAMBEE AU PASTIS SAUCE REMOULADE D ARMANDE

Ingrédients

des dorades
citrons non traités
poivre sel???
Sauce remoulade

branches de fenouil
huile d'olive
Pastis



Méthode

Ecaillez et coupez les nageoires de vos dorades , videz les soigneusement (y compris les ouies qui risquent parfois de garder une odeur d'amertume au poisson) . Faites quelques entailles assez profondes dans les flancs de vos poissons et "enfilez" entre chair et peau des branchettes de fenouil . Ajoutez thym et fenouil dans le ventre et rangez vos poissons sur des branches de fenouils couchées dans un plat à four .

Un beau filet d'huile d'olive sur le tout ... et sous le grill chaud . Quand les poissons sont mi-cuits les retourner et renfourner quelques minutes jusqu'à cuisson complète



Chauffer le "pastis" et l'enflammer . Arrosez les poissons et porter flambant sur la table

Accompagnez vos poissons de ratatouille bien froide dans une verrine, des fenouils sautés à la poêle bien chauds et un peu croquants ...et quelques petites pommes de terre en robe des champs

Et d'une sauce remoulade (vous vous rapellez (mayonnaise avec échalote, anchois, câpres, cornichons et persil hachés)

T.S.V.P -->

C'est joli, ça sent bon ... et c'est délicieux !

NOTES TECHNIQUES

La seule vraie difficulté est le passage sous la peau des branches de fenouil qui doivent être bien séches et raides . Attention à ne pas craquer la peau !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" c'est sans danger il n'y a pas de gluten nul part!

Pour les "sans sucre" tout va bien il vous suffit d'ignorer les petites pommes de terre que vous pouvez remplacer par des petites courgettes vapeur et régalez-vous" régime"

Pour les "sans gras" soyez très raisonnable sur l'huile d'olive dont vous usez légèrement ... et vous ignorez le jus du plat bien sûr !

Pour la sauce optez pour du yaourt 0% auquel vous ajoutez toutes les bonnes choses habituelles hachées (echalottes, anchois, câpres, cornichons et persil hachés + un jaune d'oeuf) et vous verrez ce sera excellent ! Donc un plat très goûteux et devenu compatible avec votre régime !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A