

LA **DORADE GRISE**  
MEUNIÈRE AUX AMANDES  
ET AUX LÉGUMES NOUVEAUX



[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)



# LA DORADE GRISE MEUNIÈRE AUX AMANDES ET AUX LÉGUMES NOUVEAUX

Par Leprince & Compagnie



## INGRÉDIENTS

6 dorades entières de 350/400 gr

2 x 50 gr de beurre

90 gr d'amandes effilées

100 gr de petits pois écossés

1 poireau crayon (taillé en 3 morceaux)

50 gr de carottes (en tranches fines)

1 branche de persil

Sel - Poivre

Un jus de citron

## PRÉPARATION

- 1** Cuire les dorades dans une poêle avec le beurre moussoux, recto-verso pendant 5 mn de chaque côté à petit feu. Les débarrasser dans un plat ou sur six assiettes.
- 2** Ajouter une cuillère à soupe de beurre frais dans la poêle, y faire tomber les morceaux de poireaux et cuire 3 mn. Ajouter les petits pois, les tranches de carottes. Laisser cuire doucement 5 mn et ajouter les amandes. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron.
- 3** A l'aide d'une cuillère, déposer ce mélange de légumes et d'amandes sur les dorades cuites. Ajouter le persil préalablement ciselé.

*A noter cette recette peut s'effectuer également avec des filets de dorade ou de carrelet*



Retrouvez toutes nos idées recettes sur  
[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)

