

Dorade grise meunière

Pour 6 personnes



Préparation :

1. **Cuire les dorades** dans une poêle **avec le beurre moussieux**, à petit feu, **5 min de chaque côté**.
2. **Débarrasser les dorades** dans un plat **ou dans 6 assiettes**.
3. **Ajouter** 1 c. à soupe de **beurre frais** dans la poêle.
4. **Faire tomber les morceaux de poireaux** et cuire 3 min.
5. Ajouter les **petits pois** et les **carottes**, laisser cuire 5 min à feu doux.
6. **Ajouter les amandes**, saler, poivrer, puis **verser le jus de citron**.
7. À l'aide d'une cuillère, **répartir ce mélange** sur les dorades cuites.
8. Ajouter le **persil ciselé**.

🔑 Déguster

💡 **À noter** : cette recette peut également se faire avec des **filets de dorade** ou de **carrelet**.

🍷 Ingrédients :

6 **dorades entières**
de 350/400 g



2 x 50 g de **beurre**



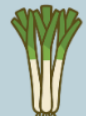
90 g d'**amandes effilées**



100 g de **petits pois écossés**



1 **poireau crayon**
(taillé en 3 morceaux)



50 g de **carottes**
en fines tranches



1 **branche de persil**



Sel – Poivre



1 **jus de citron**



Cofinancé par l'Union européenne

