



Mes daurades royales au four

Ingrédients :

- 2 daurades royales
- 3 gros oignons
- 3 grosses tomates
- 2 citrons jaunes
- 500 g de poivrons en lamelles (ici, il s'agit de lanières de poivrons surgelés)
- huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- thym
- cumin

Préparation :

Nettoyer les daurades si ce n'est pas déjà fait, sinon vous pouvez le demander à votre poissonnier tout en demandant de garder la tête. Enlever les écailles en grattant la peau de la daurade.

Préparer la chermoula. Il s'agit d'un mélange d'huile d'olive, d'ail et d'herbes aromatiques que vous allez déposer sur le poisson afin de le parfumer.

Dans un récipient, mettre l'huile d'olive, les gousses d'ails écrasées, le thym et un peu de cumin. Mélanger le tout. Réserver de côté.

Dans un plat à four, mettre une couche d'oignons coupés en lamelles.

Ajouter ensuite une couche de tomates coupées elles aussi en tranches.

Ajouter alors une couche de citrons coupés en tranches fines.

Ajouter ensuite une couche de poivrons en lanières. Ici, j'ai utilisé des poivrons surgelés. Il s'agit d'un mélange qui se vend en grandes surfaces et qui se compose de poivrons jaunes, verts et rouges coupés en lanières fines.

Enfin, déposer les 2 daurades sur le dessus. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et de chermoula (le mélange huile/ail).

Mettre au four jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Bon appétit !