

Octobre - Mars

Dorade en papillote

fenouil et orange



Dorade en papillote

fenouil et orange



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Pour 4 personnes:

4 dorades grises, 2 bulbes de fenouil, 3 oranges, huile d'olive,
sel et poivre

- Préchauffer le four à 210°C.
- Vider, rincer et égoutter les dorades.
- Pocher le fenouil 5 minutes dans l'eau bouillante, éliminer les premières coques et émincer le reste. Peler à vif et trancher les oranges.
- Découper 4 rectangles de papier cuisson et déposer les dorades au centre.
- Saler, poivrer et ajouter le fenouil puis l'orange. Arroser d'huile d'olive à votre convenance, refermer en papillote et enfourner 15 minutes.
- Servir chaud.



Pour parfumer davantage
votre papillote, réaliser
de petites incisions sur
le dessus du poisson,
avant cuisson.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

