Filet de dorade et son mijoté au poivron et à la tomate

Avec des tranches de pommes de terre poêlées

Vous allez servir ce plat de poisson avec un mijoté de légumes maison : brocolis, tomate et paprika en poudre, le tout assaisonné de vinaigre balsamique noir et de miel. Ensuite, vous ferez cuire le filet de dorade sur sa peau. Un accord ...

❄ conserver au réfrigérateur

35-40 min

facile

à manger dans les 3 jours

Plaît aux enfants

sans gluten

❄ ☐ Brocolis

❄ ☐ Tranches de pommes de terre

❄ ☐ Filet de dorade

☐ Paprika en poudre

☐ Gousse d'ail

☐ Tomates pelées

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g)	250	400	650	800	1050	1200
Tranches de pommes de terre Agria (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de dorade avec peau (80 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	4	4
Vinaigre balsamique noir (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
4) Poisson

Ustensiles
Poêle, casserole avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 654 kcal | 29 g protéines | 64 g glucides | 30 g lipides dont 9 g saturés | 7 g fibres

1 Émincez ou écrasez l'ail. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux de 1 à 2 cm.

2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les tranches pommes de terre 15 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

3 Dans la casserole avec couvercle, faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites-y revenir l'ail, les brocolis et le paprika 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez les tomates pelées, le vinaigre balsamique noir et le miel, salez et poivrez, puis portez à ébullition en remuant. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu moyen-doux.

4 Dans une autre poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites-y cuire le filet de dorade côté peau pendant 4 minutes. Retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

5 Servez les tranches de pommes de terre et le mijoté de légumes sur les assiettes accompagnez-les du filet de dorade.