

# DORADE AVEC SAUCE MANGUE ET CORIANDRE

RECETTE POUR

4x 



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN



TEMPS DE CUISSON  
35 MIN

## INGRÉDIENTS SAUCE MANGO

- 1 mangue
- 1 petit paprika rouge
- 1 petit piment fort
- 2-3 oignons de printemps
- 1-2 CS jus de citron vert
- 1 CS feuilles de coriandre hachées
- sel et poivre

## PESTO DE CORIANDRE

- 1 gousses d'ail
- 1 CC de zeste de citron vert
- ½ -1 CC jus de citron vert
- 2 bouquets de feuilles de coriandre
- 120 ml huile d'olive

## DORADE

- 1 dorade, prête à la cuisson
- 1 bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- 4 CC huile d'olive
- sel

## PRÉPARATION

1

Couper la mangue, le paprika et le piment fort en petits dés.

2

Couper les oignons de printemps en fines rondelles.

3

Ajouter le jus de citron vert, l'huile d'olive et les feuilles de coriandre et laisser reposer la sauce au réfrigérateur 30 minutes.

4

Assaisonner avec du sel et du poivre.

5

Mettre tous les ingrédients dans le hachoir à épices et réduire en fine purée.

6

Préchauffer le four à 170 °C.

Rincer la dorade à l'eau froide et la sécher en l'épongeant.

7

Saler l'intérieur et l'extérieur de la dorade et remplir avec la coriandre et les tranches de citron vert.

8

Badigeonner le poisson avec de l'huile d'olive et l'envelopper dans la feuille Alustar.

9

Faire mijoter la dorade au milieu du four env. 35 minutes, servir avec la sauce à la mangue et le pesto de coriandre.