

Dorade royale aux agrumes

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Haut : mini
Bas : maxi
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 2 à 4 personnes maxi
Utilisez la **cocotte de base*** + grille

- 1 dorade entière d'1,5 kg
- 2 oranges
- 2 citrons verts
- 10 g de beurre
- 6 cuillères à soupe (ou 50 g) d'eau

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes avec 1 dorade de 2 kg ou 2 dorades de 1 kg (tête et queue coupées).
Cuisson : 40 à 45 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Coupez les oranges et les citrons verts en 2 dans le sens de la hauteur. Réservez un $\frac{1}{2}$ citron vert et $\frac{1}{2}$ orange pour en prélever le jus et, avec les autres morceaux, réalisez des tranches fines.
- 2 Déposez la dorade (tête et queue coupées) sur la grille position haute et recouvrez-la en alternant les tranches de citrons verts et d'oranges.
- 3 Récupérez le jus du reste des oranges et citrons verts. **Prélevez 6 cuillères à soupe de ce jus et mettez-le au fond de la cocotte** avec les 6 cuillères à soupe d'eau.
- 4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 En fin de cuisson, ajouter les 10 g de beurre dans le jus restant au fond de la cocotte et laisser-le fondre. Cela fera votre sauce d'accompagnement.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Iode page 71

Vitamine B12 page 73

Vitamine C page 73

La dorade est un poisson maigre, relativement bien pourvue en iode qui joue un rôle "booster". Le citron vert et l'orange qui contiennent de la vitamine C, sont complémentaires à l'action de l'iode.

