

Dorade au four sur lit de légumes



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Rapide, léger et moelleux ce plat complet ravira vos convives!

Ingrédients

- 4 filets de dorade
- 500g de pommes de terre
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 filet d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 1 cc d'origan

Préparation

- 1 Pelez, lavez et coupez les pommes de terre. Nettoyez, lavez et coupez le poivron en lamelles. Pelez et lavez l'oignon et l'ail.
- 2 Répartissez les pommes de terre dans un plat allant au four. Saupoudrez de l'oignon et de l'ail finement hachés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire 15 minutes dans le four à 220°. (adaptez la cuisson en fonction des pommes de terre et de votre four)
- 3 Ajoutez les lanières de poivron, mélangez et remettez au four 15 minutes.
- 4 Au bout de ce temps, déposez les tomates grossièrement hachées par dessus et la feuille de laurier. Saupoudrez d'une cc d'origan. Salez et poivrez les filets de poisson. Déposez-les sur le lit de légumes et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Remettez au four 15 minutes et servez aussitôt! Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

