



Surgelés:

- 4 filets de daurades royales
- 250g d'oignons émincés
- 100g de cubes de tomate à l'italienne (Picard)
- 250g de rondelles de courgettes
- 2 CS de basilic

Épicerie:

- 1 CS de sauge séchée
- 1 CS d'huile d'olive + 1 filet d'huile d'olive
- sel/poivre
- facultatif: poivre rose pour décorer, quartier de citron



DAURADE AU FOUR (Pour 4):

- Prechauffer le four à 240°
- Verser 1 CS d'huile d'olive dans le fond d'un grand plat allant au four. Étaler les oignons, les tomates puis les rondelles de courgettes. Saler et poivrer.
- Poser les daurades (coté peau au dessus) sur les légumes. Parsemer de basilic et de sauge puis verser un filet d'huile d'olive et enfourner pour 20 minutes.

Bon appétit