

DORADE GRISE (GRISSET) AU FOUR

La [dorade grise \(aussi appelée « griset »\)](#) est un poisson peu onéreux qui se trouve désormais un peu partout sur le littoral français métropolitain. C'est un poisson qui a du goût, trop même pour certains, qui a longtemps été délaissé, surtout au-dessus de la Loire. Toutefois, depuis que les poissons dits « nobles » deviennent franchement onéreux, la dorade grise (ou griset) redevient à la mode.

Niveau de difficulté



Facile

Prix



Environ 4€ par personne (2020)

Temps de préparation



25 minutes

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)



- 4 dorades grises de 300 g environ,
- 2 beaux oignons rosés,
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
- 30 g de beurre baratté salé,
- 6 cl d'Edelzwicker,
- 4 belles tomates bien mures ou 300 g de pulpe en boîte (de France ou d'Italie),
- 3 branches de persil frisé,
- 2 sommités de romarin frais (si possible),
- 4 sommités de fenouil,
- 1 feuille de sauge.

MATERIEL NECESSAIRE

- Une poêle,
- Une cocotte américaine ou une grande sauteuse munie d'un couvercle,
- Un four.

PREPARATION A LA CUISINE

Si vous utilisez des poissons congelés, faites-les décongeler au réfrigérateur 12 h avant leur préparation.

Si en revanche vos poissons sont frais :

- Parez-les,
- Coupez les queues, les têtes et les nageoires,
- Écaillez-les soigneusement,
- Lavez l'intérieur sous un filet d'eau,
- Séchez avec un chiffon à poisson ou un papier absorbant.

MODE DE PREPARATION DE LA DORADE AU FOUR

- Coupez vos oignons en tranches très fines,
- Épépinez vos tomates et épluchez-les,
- Dans la poêle, mettez l'huile et laissez frémir,
- Ajoutez les oignons. Laissez-les devenir translucides,
- Ajoutez le persil, le romarin, le fenouil (le tout équeuté) puis la feuille de sauge coupée en trois morceaux,
- Laissez le tout cuire trois minutes,
- Ajoutez le vin et les tomates. Mélangez régulièrement et laissez cuire le tout 12 minutes,.
- Réservez au chaud.
- Faites préchauffer votre four à 200°C,
- Mettez vos assiettes à chauffer (micro-ondes au maximum durant 2 minutes),
- Dans la cocotte, mettez le beurre puis l'ensemble de votre préparation précédente, à laquelle vous ajouterez 1 dl d'eau,
- Déposez vos dorades dans le fond de la cocotte,
- Laissez cuire 7 minutes,
- Arrosez vos poissons et retournez-les,
- Comptez ensuite 6 minutes,
- Arrosez de nouveau avant de servir.

QUELS LEGUMES D'ACCOMPAGNEMENT AVEC VOTRE DORADE AU FOUR?

- Pommes de terre à l'eau ou passées à la poêle,
- Purée(s) de légumes,
- Cocos de Paimpol.

QUEL VIN D'ACCOMPAGNEMENT SERVIR AVEC VOTRE DORADE AU FOUR ?

- [Amphibolite](#),
- Auxerrois,
- [Cidre brut](#), Eau plate ou pétillante