

Filet de dorade, condiment de maquereaux aux olives et citron, riz sauvage aux épinards

Une recette

Animation
Chef!

LES INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

Riz sauvage aux épinards

- 200 gr de riz sauvage rincé
- 200 gr de pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 20 gr de pignons de pin

Condiment de maquereau

- 2 filets de maquereau au naturel
- 40 gr d'olives vertes
- 1 citron jaune
- 1/4 de botte de persil
- 20 gr de pignons de pin

Filet de dorade

- 4 filets de dorade
- Huile d'olive
- Sel et poivre

USTENSILES

- 1 Casserole
- 1 Poêle
- 1 Passoire
- 1 Plaque four
- Papier sulfurisé
- 1 Saladier
- 1 Spatule
- 1 Râpe
- 1 Spatule à poisson

