



DAURADE ROYALE A LA SALSA D'AVOCAT ET SES PATATES DOUCES ROTIES



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Filets de Daurade Royale	2 pièces	4 pièces
Patate(s) douce(s)	400 g	800 g
Sumac	1 cuillère à café	2 cuillères à café
Avocat(s)	1 pièce	2 pièces
Oignon rouge	¼ pièce	½ pièce
Piment	1 pincée	1 pincée
Citron(s) vert(s)	1 pièce	2 pièces

Dans votre placard :

Huile d'olive

Sel

Poivre



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 15 mn

👨‍🍳 Cuisson : 30 mn

1. Les patates douces

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pelez et coupez la ou les patate(s) douce(s) en gros cubes. Disposez dans un plat allant au four et parsemez de sumac. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez un peu de sel et de poivre et mélangez le tout. Glissez au four 30 minutes en remuant à mi-cuisson. Les morceaux de patate(s) douce(s) doivent être tendres.

2. La salsa

- Enlevez la peau et le noyau du ou des avocat(s) et coupez en petits dés. Prélevez le zeste du ou des citron(s) vert(s) et ajoutez-le sur vos dés d'avocat, ainsi que le jus du citron.
- Coupez finement l'oignon rouge, ajoutez-le à l'avocat, ainsi que le piment et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez et réservez au frais.

3. Le poisson

- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisissez les filets sur feu vif côté peau pour la rendre croustillante. Retournez et poursuivez la cuisson 30 secondes. Coupez le feu et réservez.

4. Le dressage

- Sur vos assiettes, disposez un lit de cubes de patates douces rôties. Ajoutez un filet de poisson puis une cuillère à soupe de salsa d'avocat bien fraîche. Servez avec de fines tranches de citron vert.

