



Dorades farcies à la tapenade

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
218kcal	12,7g	2,02g	0,5g	0,57g	24,2g	0,9g
11%	14%	5%	1%	11%	56%	0%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
12 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 dorades royales de 600 g/pièce préalablement vidées et coupées en 2 sur la longueur d'un seul côté
- 60 g de tapenade d'olives noires
- 60 g de quartiers de cœur d'artichaut au naturel
- 1 citron bio
- 2 cs d'huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- Poivre, fleur de sel

Préparation

1. Couper les quartiers de cœur d'artichaut en tranches et le citron en 4 rondelles.
2. Tartiner l'intérieur de chaque dorade de tapenade, ajouter quelques tranches de cœur d'artichaut, 2 rondelles de citron et 2 brins de thym.
3. A l'aide d'un pinceau, enduire chaque côté d'huile d'olive, poivrer et saler.
4. Les griller ± 6 min de chaque côté au barbecue.