

metro



Filets de doré à l'italienne

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 | 0:05 | 0:08 | 0:13
SERVINGS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

8 Filets de doré frais

250 ml Jus de tomate
(1 tasse)

60 ml Vin blanc ou jus de pomme ou bouillon de
(1/4 tasse) poulet

1 Citron, en jus

1 Poireau, en fines rondelles

2 Gousses d'ail, hachées

45 ml Persil frais
(3 c. à soupe)

5 ml Herbes de Provence
(1 c. à thé)

Préparation

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Dans un plat allant au four de 30 x 23 cm (12 x 9 po), légèrement graissé, déposer les filets de doré. Réserver.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Verser sur le poisson.

Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire au four 6-8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson s'émiette facilement à l'aide d'une fourchette.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

1 Laurier

Au goût, sel et poivre



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
