# Filet de dorade royale, salpicon estival

ETE PALEO POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

**Ingrédients**
**Pour 2 personnes**

- 2 filets de dorade
- 1 ou 2 tomates coeur de boeuf
- 3-4cs d'olives Taggiasche
- Huile d'olive douce
- Basilic

- Sel gris de mer

1. Versez 7cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
2. Sortez les filets de dorade du frais et laissez-les revenir à température ambiante.
3. Lavez les tomates et coupez-les en dés de la taille des olives, salez et mélangez-les avec les olives.
4. Quand l'eau bout, cuisez les filets de dorade pendant 3 minutes, hors du feu (c'est à dire que vous retirez précautionneusement Le Vitaliseur du feu pour que la vapeur soit encore plus douce).
5. Pendant ce temps, dressez les assiettes en avec le salpicon de tomate et olive, déposez les filets cuits et versez un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.

*La dorade royale se pêche en Méditerranée à la belle saison, elle revient vers les côtes quand la mer est chaude. Préparée en filets par le poissonnier, elle cuit si rapidement que vous aurez à peine le temps de préparer le salpicon de tomate. Je vous conseille d'utiliser de vraies tomates cœur de bœuf dont la chair est très dense et ne contient pas de graines et des olives Taggiasche confites à l'huile d'olive qui sont particulièrement délicieuses.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte