



PYREX



# Dancing Cuisine

présente

Recette

## Dorade Ananas

Energie : Samba Groove



4 personnes

préparation 10 min

Marinade 30 min

### Ingrédients:

. Dorade Grise 600/800 g	2 pièces	. Huile d'olive	75ml
. Ananas	1 pièce	. Jus de citron	1 jus
. Tomates	2 pièces	. Ciboulette	1 botte
. Oignons rouges	2 pièces	. Poivre noir maniguette	pincée
. Cœurs de palmier	1 boîte	. Fleur de sel	pincée



### Etapes :

- 1- Confectionner la marinade : huile d'olive + jus de citron.
- 2- Lever les filets de dorade et les poser dans la marinade.  
Laisser mariner 30 minutes au frigo.
- 3- Tailler l'ananas.
- 4- Trancher les tomates.
- 5- Eplucher et tailler les oignons rouges.
- 6- Tailler les cœurs de palmier.
- 7- Ciseler la ciboulette.
- 8- Dresser. Ajouter la fleur de sel et le poivre noir en finition.

### Notes perso

Le + PYREX

