



PAGRE (OU DORADE) AUX ÉPICES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pagres (ou dorades)
 - 1 citron
 - 1 piment vert
 - 1 pomme de terre
 - 3/4 gousse d'ail
- 1 oignon frais
 - Sel
 - Poivre noir
 - Huile d'olive
 - Cumin et paprika

Bien laver les poissons, vérifier qu'il ne reste pas d'écailles et faire des incisions sur les côtés.

Badigeonner les poissons du mélange d'épices (sel, poivre noir, cumin, paprika à mélanger dans un petit récipient) ; bien déposer ce mélange à l'intérieur du poisson et des incisions.

Insérer aussi à l'intérieur du poisson deux rondelles de citron.

Mettre votre poisson dans un plat allant au four.

Couper tomates, piment vert, pomme de terre, oignon et poser le tout dans le plat où se trouve le poisson ; ajouter aussi 3/4 de gousse d'ail non épluchée.

Parsemer légèrement un peu de poivre et de sel sur tous les aliments, couvrir d'un aluminium et enfourner à 210 °C (fonction grill de votre four) pour 25/30 minutes.