

CHIRURGIEN RÔTI, SALADE D'ÉPINARDS À L'ORANGE

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

15 min

Personnes

4

Ingrédients

4 poissons chirurgiens
1/2 Oignon
1 Oignon rouge
200g d'Épinards frais
3 branches d'Oignon pays
2 branches de Persil frais
1 tête + 4 gousses d'ail
2 Piments végétariens
1 Piment fort 1 citron
2 oranges
Huile d'olive

Préparation

Assaisonner le poisson au sel, poivre et jus de citron. Le disposer dans un plat allant au four, sur du papier sulfurisé.
Ajouter la tête d'ail coupée en deux.
Arroser d'huile d'olive.
Enfourner à 180 degrés durant 15 minutes. Réserver.
Peler une des oranges à vif et récupérer la chair en quartiers (les suprêmes).
Réserver.
Préparer la vinaigrette en pressant l'orange et le citron. Ajouter l'ail confit et l'ail frais écrasés, le sel et le poivre. Arroser la salade d'épinards.
Ajouter les oignons rouges émincés et les suprêmes d'orange.
Réserver.
Préparer les condiments du poisson en mélangeant les aro-mates hachées (oignons, persil, thym frais, piment végétarien) et le piment fort, selon votre goût.
Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Mélanger et arroser la chair du poisson au moment de servir.

Environ **4,50€**
PAR PERSONNE

