

Tomate cerise farcies à la Dorade

Par Henri PAIN

Le restaurant

Le Samourai
9 rue Edmond Costedoat
33 000 Bordeaux



L'espèce

La dorade grise – *Spondyliosoma cantharus* - Pic de production : toute l'année



© Ifremer/
Barbaroux

Ce poisson est un poisson hermaphrodite comme 10% des poissons. C'est un poisson semi-pélagique pêché principalement au chalut (de fond et pélagique).

Ingrédients - 4 personnes

8 petites tomates cerise	1 cuillère à café de Mirin	1 cac de jus de citron vert
1 demi-filet de daurade	1 cac de sauce soja salée killoman	Zestes de citron vert 1 cac de sésame

Préparation

Evider les tomates cerise, émincer la daurade en petit morceaux. Mélanger le tout avec le Mirin, la sauce soja, le zeste de citron, le sésame pour re-farcir la tomate.

Conseil de l'ONG SEAWEB

La dorade grise est moins connue que sa cousine la dorade royale mais tout aussi savoureuse. Il est important de varier sa consommation afin de ne pas augmenter la pression de pêche sur certains poissons