



Température : 90°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

2 dorades de 600 g chacune, vidées, écaillées et lavées
300 g de varech (commandez-le à votre poissonnier ou utilisez à la place 30 g de feuilles de nori séchées)
2 tomates
1 c. à soupe de grains de coriandre
Jus d'un citron
Sel, poivre
1 bouquet de persil
1 branche de basilic
1 branche d'estragon
1 branche verte de coriandre
4 cl d'huile d'olive

Préchauffez le four à 90°C,
100% d'humidité.

- Salez les dorades sur les 2 faces, ne les poivrez pas. Sur une plaque à pâtisserie, étalez les algues et posez les dorades dessus. Faites-les cuire 20 min puis, au sortir du four, poivrez-les avec du poivre fraîchement moulu.
- Retirez le pédoncule des tomates puis découpez-les en petits dés réguliers.
- Dans le mixeur, versez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'estragon, les grains et les feuilles de coriandre, les feuilles de basilic, le persil lavé dont vous n'aurez gardé que les bouquets, puis réduisez ces ingrédients en purée pendant 2 min. Versez cette purée dans une saucière et rajoutez-lui les dés de tomate.
- Servez cette sauce froide en accompagnement des dorades. Si vous le souhaitez, accompagnez-les de pommes de terre, de préférence d'une variété qui demeure dure une fois cuite, les «rattes».