



## Daurade au citron et à la sauge

**Pour 4 personnes.**  
**Préparation 10 min**

### Ma liste de courses... Chez

#### Le poissonnier :

- 2 kg de daurade

#### Le primeur :

- 1 beau citron jaune
- 1 bouquet de sauge fraîche

#### L'épicier :

- 2 beaux filets généreux d'huile d'olive
- 12 cl de vin blanc (type Chardonnay)
- Gros sel et poivre

1. Préchauffez votre four à 210°. Mettez du papier d'aluminium sur le fond de votre grand plat à gratin (cela permet juste qu'il y ait moins de vaisselle après ;-)). Faites un lit avec les feuilles de sauge, mettez quelques rondelles de citron dessus.
2. Posez vos daurades tête-bêche sur ce lit. Insérez dans leurs ventres : 1 rondelle de citron et un peu de sauge. Salez et poivrez sur les 2 côtés.
3. Arrosez-les généreusement d'huile d'olive. Posez dessus le restant de sauge et de citron. Versez le vin blanc dans le fond du plat.
4. Enfournes pour 30-35 minutes (cela dépend de votre four et de la grosseur des daurades). Arrosez-les de leur jus et laissez-les reposer four éteint avec un papier d'aluminium posé dessus pendant 5 minutes. Si vous servez dans le plat à gratin, n'oubliez pas d'enlever le papier d'aluminium posé au fond.  
Envoyez bien chaud avec l'accompagnement de votre choix (pommes de terre, riz, légumes...) Moi, j'ai servi ces daurades avec un curry aux 2 lentilles, c'était pas mal du tout !

### Mon secret chuchoté à l'oreille : comment s'assurer de la bonne cuisson de la daurade ?

N'oubliez pas que plus votre poisson est gros, plus le temps de cuisson est long. Si vous avez 2 kg de petites daurades, le temps de cuisson que j'ai indiqué peut varier légèrement à la baisse. Le plus simple étant tout de même d'inciser légèrement avec un couteau et de regarder si le cœur est cuit ou non. Et pour que cela ne se voit pas devant vos convives, vous servirez l'autre côté de la daurade !