

LA PARIADA
restaurant La frégate Mohamédia

le nécessaire:

différents poissons (daurade, loup, rouget barbet)
tomates
poivrons
huile d'olive
ail
anis
branche de fenouil sec

la préparation

Coupez les poissons en portion, le pré-cuire dans une poêle huilée.

la cuisson

Mettre dans un grand plat un lit de branche de fenouil sec.
Disposez les portions de poissons, des gousses ail pelé, des lamelles de poivrons, tomates entières, des grains anis et un filet d'huile olive.

Dans un four chaud a 180 degré chauffé durant 15 minutes, mettre le plat à cuire pendant 15 minutes environ.