



POISSON AU FOUR À LA GRECQUE

UNE RECETTE SIMPLE AUX SAVEURS DE LA MÉDITERRANÉE

Difficulté : facile

Préparation : environ 45 minutes

Cuisson : 35 minutes

ATTENTION : tu auras besoin de l'aide d'un adulte.

LES INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :

- Une belle dorade vidée (ou deux petites dorades)
- 2 oignons
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tomates moyennes
- Du persil haché
- Un verre de vin blanc sec
- Sel, poivre

LES USTENSILES

- Une cocotte en fonte ou une casserole à fond épais
- Une casserole
- Un couteau de cuisine
- Une planche à découper
- Un plat allant au four

LA RECETTE

ÉTAPE 1 : PRÉPARER LA SAUCE

Demande à un adulte de plonger les tomates dans une casserole remplie d'eau bouillante. Attends 2 minutes et enlève la peau des tomates. Coupe-les en morceaux et fais glisser dans un bol le maximum de pépins.

Coupe les oignons en petits morceaux avec l'aide d'un adulte.

Dans une casserole à fond épais, verse 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe d'eau. Ajoute les morceaux d'oignons. Fais cuire à feu moyen.

Lorsque les oignons deviennent translucides, ajoute les tomates et 2 ou 3 cuillères à soupe de persil haché. Sale et poivre. Laisse mijoter à feu doux et à découvert (sans couvercle) pendant 20 minutes.

ÉTAPE 2 : PRÉPARER LE POISSON

ATTENTION : La fin de la recette doit impérativement être réalisée avec l'aide d'un adulte, car le four est très chaud.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Rincez la dorade et enlevez les traces de sang qui peuvent rester à l'intérieur.

Versez la sauce dans un plat allant au four et disposez dessus la dorade. Arrosez avec le vin blanc et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

ÉTAPE 3 : CUIRE LE POISSON

Laissez cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 35 minutes environ.

5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez des olives noires.

Quand le poisson est cuit, sortez-le du four.

ASTUCE : Vérifiez la cuisson en ouvrant un peu le poisson avec un couteau. S'il est encore cru au centre, remettez-le quelques minutes dans le four.

C'est prêt !

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Rougets, soles, bars, dorades, éperlans, les eaux du golfe Saronique où se trouvent les îles d'Egine et de Salamine sont poissonneuses. Déjà dans l'Antiquité elles alimentaient en poisson frais la ville d'Athènes située à quelques encablures (à quelque distance en mer).



Maître du Dipylon, *Cratère*, Athènes, vers 750 avant J.-C., salle 655

Les pêches de moindre qualité, comme les anchois, étaient vendues aux portes de la ville, où les paysans des alentours venaient s'approvisionner. Mais les espèces les plus prisées, comme le thon, la dorade ou le bar, étaient proposées sur l'agora, le quartier commerçant situé au pied de l'Acropole. Le poisson y était vendu extrêmement cher, et un peu à la tête du client. Du coup, la profession de poissonnier était très décriée. Pour éviter ces abus, les autorités ont fini par imposer, sous peine de prison, l'affichage du prix du poisson sur les étals.