

Petites daurades laquées

durée totale **15 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

1226 kJ / 293 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

4	daurades roses ou grises de 400 g chacune
2 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman
1	citron jaune
1	petits oignons blancs
1	petit concombre
200 g	de petites tomates fermes
8	petits oignons blancs
0,5 bouquet	de cerfeuil
0,5 bouquet	de persil
2	brins de menthe
200 g	de quinoa cuit
2 càs	d'huile d'olive
1	citron jaune

PRÉPARATION

Étape 1

Poser les daurades dans un plat à four, les badigeonner de la moitié de la sauce barbecue Teriyaki au miel, les retourner et les napper de la sauce restante, laisser reposer 10 minutes.

Étape 2

Allumer le four à 180°.

Étape 3

Peler le concombre et le couper en petits cubes, laver et couper les tomates en fins quartiers, peler et hacher les oignons. Rincer et ciseler toutes les herbes.

Étape 4

Verser le quinoa dans un saladier, ajouter les légumes et les herbes, tourner, verser l'huile, ajouter 2 c-à-s de jus de citron, mélanger.

Étape 5

Glisser les daurades au four et laisser cuire 10 minutes.

Étape 6

Servir les daurades chaudes, les accompagner du quinoa aux légumes, d'un quartier de citron et de petits oignons crus.