

COOK TRAVEL CHALLENGE



Pour Participer

@SAFRAN_RP

01

CUISINEZ & DEGUSTEZ

Profitez de cette période de semi-confinement pour cuisiner et voyager par le palais

02

PHOTOGRAPHIEZ & PUBLIEZ SUR INSTA

Prenez votre plat en photo et partagez le sur instagram et taguez

@SAFRAN_RP

03

GAGNEZ UNE BOX

Les 3 meilleures photos qui seront publiées sur Instagram avec le tag @safranrp gagneront une super Box Cuisine





DMC

BAHIA
TOURS

República Dominicana

Retrouvez-nous à Las Terrenas dans le quartier des pêcheurs pour déjeuner face à la mer

**COOK
TRAVEL
CHALLENGE**

BAHIA TOURS vous offre la
recette la Dorade au lait de coco



RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

GRUPE
safran_{RP}
Représentation de réceptifs

www.safranrp.com



BAHIA
TOURS

República Dominicana

Retrouvez-nous à Las Terrenas dans le quartier des pêcheurs pour déjeuner face à la mer

Recette dominicaine, originaire de la province de Samaná au nord de la République Dominicaine.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

4 beaux filets de daurades royales avec peau (mais écaillés, demandez à votre poissonnier !)

1 petite cuillère de crème d'ail

1 petite cuillère de paprika doux

3 cuillères à soupe de tomate triturée

4 cuillères d'huile de coco (A défaut olive)

1/2 poivron rouge et vert coupés en lamelles

Un oignon émincé

400 ml de lait de coco

2 cuillères de coriandre fraîche finement coupée

Sel

Poivre



BAHIA
TOURS

República Dominicana

Retrouvez-nous à Las Terrenas dans le quartier des pêcheurs pour déjeuner face à la mer

Recette :

Dans une grande poêle faire chauffer une cuillère d'huile saler légèrement les filets et les poser coté peau dans la poêle, et faire cuire à l'unilatéral à feu moyen pour saisir la peau et débiter la cuisson du poisson **(ne pas retourner les filets)**
A moitié cuisson, réserver les filets

Faire revenir dans la poêle le restant d'huile, les oignons et les poivrons, la crème d'ail et le paprika
Quand les oignons blondissent ajouter la tomate, la faire réduire légèrement
Saler.

Ajouter le lait de coco et faire réduire de moitié à feu doux

Une fois le lait réduit, ajouter les filets de poisson dans la sauce
Poivrer

Retirer quand le poisson est cuit
Saupoudrer la coriandre fraîche et servir

Accompagnement : Riz blanc