



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Mini fougasses et tartinade de dorade à l'huile d'olive

Recettes proposées par :

Céline du blog cc-cuisine.blogspot.fr

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de repos : 2h20

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les mini fougasses :

- 200 g de farine
- 5 g de levure de boulanger déshydratée
- 1/2 cuillerée à café de sel
- **5 cl + 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive goût intense**
- 1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence séchées

Pour la tartinade de dorade :

- 2 filets de dorade
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive de tous les jours**
- **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- Sel
- Piment d'espelette en poudre

Préparation :

- **Pour les mini-fougasses :** délayez 5 g de levure de boulanger dans une cuillerée à soupe d'eau tiède. Laissez reposer pendant 15 min.
- Dans le bol d'un robot, versez 200 g de farine. Faites un puits au centre, puis incorporez la levure, 5 cl d'huile d'olive (goût intense), un peu d'eau (10 cl environ) mélangée à une demi-cuillerée de sel. Pétrissez pendant 10 min avec le robot jusqu'à ce que la pâte soit souple.
- Laissez pousser la pâte à température ambiante pendant 2 heures.
- **Pour la tartinade :** préparez les filets de dorade. Passez-les à l'eau. Déposez chaque filet dans une feuille de papier sulfurisé pour les faire cuire en papillotes. Versez un filet d'huile d'olive (de tous les jours). Refermez les papillotes et enfournez-les pendant 15 min dans un four préchauffé à 200°C. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, épluchez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- Mixez le poisson, l'oignon, 20 cl de crème fraîche épaisse, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (goût à l'ancienne), un peu de sel et de piment d'espelette. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mettez au frais en bocal en bocal jusqu'à la dégustation.

