Bar grillé au fenouil et au citron

Un bar entier, grillé à l'huile d'olive, parfumé au fenouil.

Le bar se marie à merveille avec l'anis du fenouil et la fraîcheur du citron. Cuit entier, il garde une chair nacrée et juteuse : un repas léger et raffiné.



Pour 1 personne | Préparation 10 min | Cuisson 20 min | Facile

Dans votre pack

Bar d'élevage ASC (300 à 400 g)	1 × bar d'élevage (300 à 400 g)
Fenouil	150 g
Citron jaune	50 g
Thym	1 botte
Pommes de terre rattes	200 g

À prévoir à la maison

Huile d'olive, fleur de sel.

Allergènes

Poisson.

La recette

1. Préchauffez le four à 220 °C. Émincez finement le fenouil et faites-le précuire 5 minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Posez le bar sur le lit de fenouil, glissez du thym et des rondelles de citron dans le ventre.
3. Enfournez 15 à 18 minutes. Faites cuire les rattes à l'eau.
4. Arrosez d'huile d'olive et de fleur de sel avant de servir.

Le mot du marchand

Cochez « Écailler » et « Vider » à la commande : votre bar arrive prêt à cuire.

À table avec : *Un blanc de Provence ou un Picpoul de Pinet.*