

Fiche Recette : Filet de Bar aux Petits Légumes de Saison - L'Entre-Pots

Informations Pratiques

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes
- Portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 4 filets de bar frais (avec peau)
- 2 courgettes moyennes
- 2 carottes fanes
- 100g de petits pois frais
- 1 échalote ciselée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins d'aneth frais

Matériel Nécessaire

- 1 poêle antiadhésive
- 1 casserole pour les légumes
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 spatule

Étapes de Préparation

- Laver et couper les légumes en petits dés ou bâtonnets fins.
- Blanchir les carottes et les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis égoutter.
- Dans la poêle, faire revenir l'échalote avec l'huile d'olive, ajouter les légumes et faire sauter 5 minutes.

- Assaisonner les filets de bar. Dans une poêle chaude, déposer les filets côté peau.
- Cuire 4 à 5 minutes côté peau jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, puis retourner délicatement pour 1 minute.
- Dresser les légumes au centre de l'assiette, déposer le filet de bar par-dessus.
- Parsemer d'aneth frais avant de servir.

Conseil du Chef

- Pour une peau bien croustillante, assurez-vous que le poisson est bien sec avant de le mettre dans la poêle.
- Variez les légumes selon la saison : asperges au printemps, champignons en automne.