

BAR AU FOUR

Mercredi 16

Octobre 2019

Le bar ou loup est un poisson maigre à chair blanche le plus souvent d'élevage , le sauvage est cher et rare mais c'est toujours un poisson savoureux et fin

Bar au four pour 2 personnes et 7 pp-5 spl par part

- 1 bar (240 g consommable) *
- 250 g de pommes de terre rattes *
- 6 oignons nouveaux *
- 1 gros oignon *
- 1 citron non traité *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 cuillérée à café d'épices pour poissons
- persil *

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les peler

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler au pinceau un plat allant au four et déposer au fond l'oignon émincé

Poser le bar assaisonné (sel poivre épices à poissons) dessus et l'entourer d'oignons nouveaux et de pommes de terre

rattes

Saupoudrer de persil émincé

Répartir le restant d'huile et poser des tranches de citron sur le poisson

Enfourner 20 minutes





Sortir le plat, lever les filets et les servir avec des pommes de terre et des oignons



Vous pouvez accompagner ce plat avec une sauce citron :
100 g de crème à 4%, le jus d'un citron, sel poivre blanc
.Compter par personne
1pp- 2sp pour 50 g de crème

Pour le repas : radis + 10 g de beurre à 41 % (1 pp-2
sp) -bar au four (7pp-5 spl) -crème chocolatée (2 pp-1 spl -
recette du 17 06
2018) -1 poire (0pp-0sp). Total : 10 pp- 8spl

Très bonne journée

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**