

Poissons

Bar grillé au fenouil



2h30 **15 min** **15 min** **2h** **321**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le bar grillé

1 kg **Bar(s) entier(s)**
1 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**
1 **Citron(s) vert(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre noir**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des poissons

- 1 Habiller les bars.
- 2 Cette opération peut être réalisée par le poissonnier.
- 3 A l'aide d'un couteau très tranchant, inciser la peau des poissons 2 ou 3 fois de chaque côté.
- 4 Placer les poissons dans un plat creux.
- 5 Ajouter une pincée de sel, quelques graines de fenouil et une gousse d'ail écrasée mais non pelée dans le ventre de chaque bar.
- 6 La chair du bar sera alors délicatement parfumée lors de la cuisson.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Verser l'huile, les graines de fenouil, le jus du citron et les gousses d'ail écrasées mais non pelées dans un bol.
- 2 Répartir cette marinade sur les poissons puis couvrir d'un film alimentaire.
- 3 Laisser mariner pendant 2 heures.
- 4 Retourner et arroser le poisson plusieurs fois pour qu'il

s'imprègne bien des saveurs de la marinade.

Étape 3

Première méthode de cuisson : au four

- 1 Préchauffer le four à 200°C (th 7) en mode grill.
- 2 Retirer les bars de la marinade, les placer sur une plaque de cuisson puis les poivrer.
- 3 Enfourner pendant 15 minutes à mi-hauteur du four.
- 4 Retourner les poissons à mi-cuisson.

Étape 4

Deuxième méthode de cuisson: au barbecue

- 1 Préparer le feu assez longtemps à l'avance. Les bars doivent cuire sur la braise et non dans les flammes.
- 2 Retirer les bars de la marinade puis les poivrer et les placer dans une grille à poisson.
- 3 La chair des poissons est très délicate à cuire au BBQ. Cette double grille dans laquelle les poissons sont enfermés est vraiment très utile car elle permet de les retourner sans avoir à les décoller et donc sans les endommager. C'est la garantie d'une cuisson homogène et d'une présentation irréprochable.
- 4 Placer la grille à environ 20 cm des braises pendant 15 minutes. Retourner régulièrement la grille.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir un poisson par convive.
- 2 Prévoir quelques rondelles de citron et de la fleur de sel pour les amateurs.