



Entrées froides aux produits de la mer

Escalopes de bar cru au coulis de tomates



50 min 20 min 0 30 min 210

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des escalopes de Bar

- 1 Laver et désarêter vos filets de bar sans peau.
- 2 Pour désarêter facilement les filets de poisson utiliser une pince à épiler propre.
- 3 Poser le filet de bar sur une planche et, à l'aide d'un couteau soigneusement aiguisé, couper de fines escalopes de poisson.
- 4 Pour découper de jolies escalopes fines: poser une main sur le poisson et à l'aide du couteau, découpez de fines tranches en passant sous votre main. Ceci permet de maintenir la chair et de découper de fines et belles escalopes.
- 5 Déposer les escalopes au fur et à mesure sur un plat sans trop les superposer puis assaisonner avec du sel et du poivre.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la coriandre effeuillée et grossièrement hâchée.
- 2 Arroser les escalopes avec ce mélange et faire mariner

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les escalopes de bar

600 g **Filet(s) de bar**
1 **Sel**
1 **Poivre de Sichuan**

Ingrédients pour la marinade

1 **Huile d'olive**
2 **Citron(s)**
4 branche(s) **Coriandre**

Ingrédients pour la sauce tomate

6 **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre de Sichuan**

pendant 30 min au frais.

Étape 3

Préparation du coulis de tomates fraîches

- 1** Monder les tomates, les couper en deux, ôter les pédoncules et les pépins.
- 2** Mixer les tomates avec l'huile d'olive, quelques grains de poivre setchouan et les feuilles de coriandre.
- 3** Pour simplifier la préparation du coulis de tomates utiliser des tomates pelées en conserve.

Étape 4

Dressage

- 1** Déposer une escalope de bar sur une assiette puis ajouter le coulis de tomates. Arroser avec la marinade et servir bien frais.