



Poissons

Loup grillé au fenouil



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

377

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le loup grillé au fenouil

800 g **Bar(s) entier(s)**
2 **Fenouil(s)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 pincée(s) **Herbes de Provence**
2 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Aneth**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Préparer, tailler et émincer les fenouils.
- 2 Les faire revenir 10 minutes dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive.
- 3 Éplucher et émincer les oignons.

Étape 2

Cuisson

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8).
- 2 Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poisson.
- 3 Mettre quelques rondelles d'oignon, un peu d'herbes de Provence et d'huile d'olive à l'intérieur du poisson puis le placer dans un plat.
- 4 Mettre le reste d'oignons sur le poisson, ajouter le fenouil et arroser d'huile d'olive.
- 5 Faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la taille du poisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le poisson du four et le déposer sur une assiette.
- 2 Dresser les morceaux de fenouil sur le bar avec des rondelles d'oignon.
- 3 Décorer avec de l'aneth et servir.