

*Poissons*

# Bar aux noix de macadamia


**30 min 15 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**440**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le bar  
farci**

1 **Bar(s) entier(s)**  
 2 **Citron(s) vert(s)**  
 4 tranche(s) **Pain de mie**  
 100 g **Noix de macadamia**  
 1 feuille(s) **Feuille(s) de bananier**  
 1 **Noix de muscade en poudre**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 **Huile d'olive**

**Sauce au beurre**

1 **Beurre**  
 1 **Noix de muscade en poudre**  
 1 **Piment de Cayenne**

**Étape 1**

## Préparation des ingrédients

- 1 Laver le poisson puis retirer les écailles avec le dos d'un couteau en faisant attention à ne pas crever la chair, ou utiliser un couteau écailleur.
- 2 Le déposer dans un plat et bien le sécher à l'intérieur et à l'extérieur avec du papier absorbant.
- 3 Découper les nageoires à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 4 Zester le citron vert en essayant d'obtenir de fines lanières. Réserver dans un ramequin.
- 5 Couper le citron vert en deux, le presser et réserver le jus.
- 6 Dans un blender, mettre le pain de mie, le jus de citron, quelques zestes de citron, les noix de macadamia, la muscade, le poivre et le sel.
- 7 Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange uniforme et débarrasser dans un saladier.

**Étape 2**

## Préparation du bar farci

- 1 Préchauffer le four à 210°(Th.7).
- 2 Farcir le poisson avec le mélange à la noix de

macadamia.

- 3 Fermer le poisson à l'aide de cure-dent et de ficelle.
- 4 Couper un citron vert en tranches et en disposer une ligne sur une feuille de bananier placée sur la plaque de four. Arroser les rondelles d'huile d'olive.
- 5 Déposer le bar sur la ligne de citron, placer dessus les tranches de citron restantes et les arroser également d'huile d'olive.
- 6 Enfourner pendant 15 minutes.
- 7 Ensuite, baisser le four à 180°(Th.6) et laisser cuire à nouveau 15 minutes.
- 8 Si on ne trouve pas de feuille de bananier, utiliser simplement du papier aluminium ou du papier sulfurisé.

### Étape 3

#### Préparation de la sauce

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- 2 Quand il est à moitié fondu, ajouter les zestes de citron vert, et bien mélanger pour les faire infuser.
- 3 Ajouter une pincée de noix de muscade et de piment de Cayenne, et remuer.
- 4 Saler, poivrer, mélanger une dernière fois puis éteindre le feu et laisse infuser 5 minutes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir le poisson du four.
- 2 Découper un morceau de feuille de bananier de la taille du plat de service et la disposer sur le plat, côté clair en dessous.
- 3 Déposer le bar sur la feuille, enlever la ficelle et les cure-dents.
- 4 Arroser le poisson de sauce au beurre et servir.