

Poissons

Bar de ligne mariné au poivre vert



40 min **30 min** **0** **10 min** **359**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Tailler le bar de ligne en fines tranches.
- 2 Éviter d'utiliser les parties un peu sanguinolentes, avec des hématomes, ou penser à les parer pour ôter le morceau abimé.
- 3 Déposer les tranches dans une assiette sans les superposer.
- 4 Filmer au contact et réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher l'échalote et la couper grossièrement.
- 2 Couper un citron en deux et le réserver.
- 3 Verser les grains de poivre vert dans un chinois posé sur un saladier pour les égoutter. Les rincer sous un filet d'eau courante ou dans un saladier rempli d'eau.
- 4 Verser le poivre vert et l'échalote dans un blender. Mettre une passette sur le blender et presser le jus du citron dessus pour récupérer les pépins. Puis ajouter le sel et l'huile d'olive.
- 5 Mixer le tout pour obtenir un mélange fin et homogène.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar de ligne

600 g **Filet(s) de bar**
 2 tranche(s) **Pastèque(s)**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la marinade

35 g **Poivre vert**
 0.5 **Citron(s)**
 1 **Echalote(s)**
 80 ml **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Débarrasser la marinade dans un bol. Bien racler les bords avec une maryse pour tout récupérer.
- 2 Avec une cuillère parisienne, tailler des billes dans la pastèque, en évitant les pépins. Les réserver dans un bol.
- 3 Ciseler finement la ciboulette. Réserver dans un autre bol.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le poisson du réfrigérateur et retirer le film.
- 2 Remuer la marinade, en badigeonner le bar à l'aide d'un pinceau.
- 3 Saler, parsemer de ciboulette ciselée.
- 4 Disposer quelques billes de pastèque, décorer de quelques pétales de fleurs alimentaires.
- 5 Attention à n'utiliser que les pétales, le reste de la plante est parfois nocif pour l'homme.