



Poissons

Filet de bar en croûte de sésame



40 min 15 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

318

CALORIES

Étape 1

Préparation du filet de bar en croûte de sésame

- 1 Préchauffer le four à 240 °C (Th. 8).
- 2 Badigeonner les filets de bar d'huile de noisette, puis les paner de graines de sésame.
- 3 Assaisonner et réserver.
- 4 Préparer et émincer les poivrons en gros dés.
- 5 Éplucher et ciseler l'oignon.
- 6 Faire suer l'oignon dans une casserole avec du beurre fondu. Ajouter les poivrons, faire suer de nouveau et mouiller à hauteur avec l'eau.
- 7 Assaisonner et cuire à couvert pendant 15 minutes. Passer au mixeur, ajouter le concentré.
- 8 Sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, cuire les filets de bar pendant environ 10 minutes selon leur épaisseur.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les filets de bar dans des assiettes, décorer de tomates cerises.

Verser la sauce dans des ramequins individuels. les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de bar

4 **Filet(s) de bar**
50 g **Graines de sésame**
1 c. à soupe **Huile de noisette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le coulis de poivron et tomate

1 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Concentré de tomate**

Ingrédients pour le dressage

4 **Tomate(s) cerise**

2 déposer sur les assiettes. Servir aussitôt.