Poissons

Filet de bar en croûte de sésame

40 min	15 min	25 min	0	318
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.