

Poissons

Filet de bar contisé



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

262

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de bar

1 Bar(s) entier(s)
4 tranche(s) Pancetta(s)
4 Tomate(s)
1 Gousse(s) d'ail
1 Oignon(s)
4 Tomate(s) cerise
1 Huile d'olive

Étape 1

Préparation du filet de bar

- 1 Lever les filets du bar.
- 2 Désarêter les filets de bar.
- 3 Lever la peau des filets de bar.
- 4 Inciser la chair en biais à l'aide d'un couteau d'office et introduire la pancetta dans la chair du poisson. Réserver sur une plaque de pâtisserie.
- 5 Éplucher et ciseler un oignon et faire suer à l'huile d'olive dans une casserole.
- 6 Ajouter les tomates grossièrement coupées et faire suer de nouveau.
- 7 Ajouter l'ail écrasé et laisser cuire à frémissement pendant 15 minutes.
- 8 Égoutter et mixer.
- 9 Napper les filets avec du coulis de tomate et faire cuire au four préchauffé à 240°C (Th.8) pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les filets du four et les dresser sur des assiettes.

- 2** Verser le restant de coulis de tomate dans des bols individuels et dresser sur les assiettes à côté des filets.
- 3** Décorer les assiettes avec des tomates cerises et servir.