



Poissons

# Filet de bar en tapenade



**30 min** **20 min** **10 min** **0** **371**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation des filets de bar

- 1 Dans un mixeur, réunir les olives, les câpres, la gousse d'ail et les anchois.
- 2 Mixer le tout, ajouter l'huile d'olive. Mixer à nouveau. Réserver.
- 3 Poser les filets sur une plaque de four côté peau.
- 4 Les recouvrir de tapenade côté chair à l'aide d'une cuillère à café.
- 5 Ne pas assaisonner car la tapenade est déjà salée.
- 6 Parsemer de parmesan préalablement râpé juste avant la cuisson.
- 7 Faire cuire pendant 5 minutes dans un four préchauffé à 220°C (Th. 7-8).
- 8 Si on souhaite un poisson un peu plus cuit, laisser au four pendant cinq minutes supplémentaires.

## Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les filets du four et les déposer sur des assiettes.
- 2 Décorer avec des olives vertes et des câpres en dés puis

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les filets de bar

4 Filet(s) de bar

### Ingrédients pour la tapenade

4 Filet(s) d'anchois  
2 Gousse(s) d'ail  
10 cl Huile d'olive  
50 g Olives noires  
50 g Câpres

### Ingrédients pour la cuisson

50 g Parmesan

### Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe Olives vertes  
1 c. à soupe Câpres

