



Poissons

Filet de bar à l'aneth



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

424

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le filet de bar

4 Filet(s) de bar
1 botte(s) **Aneth**
5 cl Huile d'olive
1 dl Vin blanc
2 dl Crème liquide (fleurette)
1 Echalote(s)

Étape 1

Préparation du filet de bar à l'aneth

- 1 Vérifier le filet de bar et les déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 2 Laver et ciseler l'aneth.
- 3 Eplucher et ciseler l'échalote.
- 4 Dans une casserole, ajouter le vin blanc, l'échalote et les deux tiers de l'aneth. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié.
- 5 Ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition. Réserver au chaud.
- 6 A l'aide d'un pinceau, lustrer les filets, les saupoudrer avec le tiers d'aneth restant et enfourner à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les filets de bar du four et les dresser sur des assiettes.
- 2 Napper avec la sauce à l'aneth et décorer avec une branche d'aneth puis servir aussitôt.