



## Poissons

# Filet de bar en écailles de courgette et beurre de framboise



**30 min** **20 min** **10 min** **0** **496**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les filets de bar et le beurre de framboise

4 **Filet(s) de bar**  
1 **Courgette**  
2 **Echalote(s)**  
100 **Framboise**  
25 g **Beurre**  
250 ml **Crème liquide (fleurette)**  
100 ml **Vin blanc**  
1 c. à soupe **Vinaigre de Framboise**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation du filet de bar et du beurre de framboise

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).
- 2 Couper finement les courgettes en rondelles puis en demi-lunes. Réserver.
- 3 Déposer les filets sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Assaisonner.
- 4 Déposer les filets côté peau sur la plaque.
- 5 Recouvrir les filets des fines lamelles de courgette pour reconstituer les écailles, ajouter un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 5 minutes.
- 6 Éplucher et ciseler l'échalote.
- 7 Faire chauffer dans une casserole le vin blanc, le vinaigre, l'échalote ciselée et laisser réduire.
- 8 Ajouter la crème, faire bouillir et monter la sauce au beurre hors du feu.

### Étape 2

Dressage

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

- 2 Verser la sauce dans des bols individuels et les déposer sur les assiettes.
- 3 Décorer les filets avec des framboises et servir.