



Poissons

Filet de bar en croûte de pesto



35 min **20 min** **15 min** **0** **606**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes et du pesto

- 1 Découper les poivrons et la tomate en petits dés. Peler et découper en dés l'oignon et l'échalote.
- 2 Assembler les légumes dans un saladier. Les assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
- 3 Laver le basilic, prélever les feuilles.
- 4 Mixer l'ail et le basilic dans un batteur. Ajouter les pistaches et mixer de nouveau. Ajouter l'huile d'olive, le parmesan et mixer le tout.

Étape 2

Préparation du bar

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
- 2 Disposer les filets de bar sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 3 Assaisonner et recouvrir les filets avec le pesto.
- 4 Placer au four, laisser cuire pendant 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur des filets de bar.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de bar et les légumes

4 **Filet(s) de bar**
1 **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Tomate(s)**
1 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le pesto

10 cl **Huile d'olive**
0.5 botte(s) **Basilic**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
25 g **Pistaches**
50 g **Parmesan**

Ingrédients pour le dressage

Dressage

- 1 Sortir les filets de bar du four, les déposer sur des assiettes.
- 2 Disposer les légumes autour des filets.
- 3 Décorer les filets avec des graines de sésame, parsemer de copeaux de parmesan.
- 4 Servir aussitôt.

40 g **Parmesan**
4 c. à café **Graines de sésame**