Giovanni Perrone

Poissons

Filet de bar en croûte de fenouil

25 min	10 min	15 min	0	481
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de bar

- 800 g **Filet(s) de bar**
- 500 g **Fenouil(s)**
- 200 g **Parmesan**
- 5 cl **Apéritif anisé**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 4 branche(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper le fenouil en deux puis le couper grossièrement en morceaux. Réserver dans un saladier.
2. Faire chauffer une casserole remplie d'eau. A ébullition, saler et ajouter le fenouil.
3. A la reprise de l'ébullition, baisser le feu et laisser cuire à frémissement pendant 15 minutes.
4. Après 15 minutes, égoutter le fenouil dans une passoire. Verser le fenouil dans un bec verseur.
5. Mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une purée. Réserver.
6. Mettre une casserole sur le feu. Quand la casserole est chaude, verser le Ricard et le faire flamber.
7. Verser la purée de fenouil dans le Ricard flambé et mettre sur feu doux. Saler, poivrer et mélanger. Laisser sur feu très doux.

Étape 2

Cuisson du poisson

1. Préchauffer le four en position grill.
2. Désarêter les filets de poisson à l'aide d'une pince à

désarêter.

3. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
4. Quand la poêle est chaude, déposer le poisson côté chair. Laisser cuire à feu moyen.
5. Après quelques minutes, retourner les filets. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Vérifier la cuisson du poisson, ouvrir le centre du filet, si la chair est rose, laisser cuire encore un peu sinon, ôter du feu.
7. Verser de l'huile d'olive dans un plat allant au four et y déposer le poisson.
8. Étaler la purée de fenouil sur les filets et saupoudrer généreusement de parmesan. Enfourner pendant environ 4 minutes environ jusqu'à ce que les filets soient dorés.

Étape 3

Dressage

1. Quand le poisson est bien doré, sortir le plat du four.
2. A l'aide d'une spatule, dresser les filets sur les assiettes de service.
3. Décorer avec une branche de persil plat, assaisonner d'une pointe de sel et d'un filet d'huile d'olive.