

Poissons

Filet de bar en croûte de fenouil



25 min 10 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

481

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.