

Entrées froides aux produits de la mer

Filet de bar mariné au cumin et salade de sucrine


3h20
20 min
0
3h
546

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de bar mariné au cumin

600 g **Filet(s) de bar**
 4 **Salade(s)**
 4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
 10 g **Cumin (en poudre)**
 10 cl **Huile d'olive**
 5 cl **Sauce soja**
 20 g **Beurre**
 1 **Gousse(s) d'ail**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Vérifier que les filets de bar n'ont plus d'arêtes sinon les retirer avec une pince à désarêter.
- 2 Couper les filets de bar en goujonnettes en biseau avec un couteau d'office puis réserver dans un plat en les disposant chair vers le haut.
- 3 Assaisonner le poisson avec le cumin puis verser la sauce soja.
- 4 Finir avec un filet d'huile d'olive et retourner toutes les goujonnettes chair vers le bas.
- 5 Placer le plat au réfrigérateur et laisser mariner le poisson pendant 3 heures.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 A l'aide d'un couteau scie, couper le pain de campagne en tranches en biais.
- 3 Poser les tranches sur une grille et les enfourner pour

les faire sécher.

- 4 Ôter les premières feuilles des sucres puis couper la queue avec un couteau d'office.
- 5 Laver la salade dans un saladier d'eau puis la tailler en morceaux avec un couteau d'office. Réserver dans un saladier.
- 6 Lorsque le pain est bien doré, le sortir du four.
- 7 Peler la gousse d'ail avec un couteau d'office puis frotter les tranches de pain avec.
- 8 Laisser les tranches refroidir puis les tartiner de beurre demi-sel avec le couteau d'office.
- 9 Réserver les tranches à température ambiante pour éviter que le beurre fige et que le pain ramollisse.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le poisson du réfrigérateur.
- 2 Disposer les feuilles de sucre dans une assiette de dressage et placer les tranches de pain dessus.
- 3 Dresser quelques goujonnettes de bar sur l'assiette et arroser le tout avec la marinade.
- 4 Saupoudrer de cumin puis servir.