

Bar au fenouil braisé

PRIX : €€ (25 €)

DIFFICULTE :**

TEMPS DE PREPARATION : environ 1 H



INGREDIENTS : pour 4 personnes

- 2 bars de 400 g
- 2 fenouils
- 5 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillère à soupe de pastis
- 2 citrons pressés
- 1 cuillère à café de grains de fenouil moulus
- Sel et poivre

PREPARATION :

- 1) Videz vos bars sans les écailler.
- 2) Pratiquez deux ou trois entailles de chaque côté des poissons. A l'intérieur, badigeonnez-les au pinceau avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et une de pastis.
- 3) Salez, poivrez.
- 4) Préchauffez le four à 210° (th. 7).
- 5) Lavez, émincez le fenouil en prenant soin de conserver les pluches vertes.
- 6) Passez-le dans le jus d'un citron avant d'en garnir le ventre des poissons.
- 7) Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans le fond d'un grand plat allant au four.
- 8) Disposez les poissons, arrosez-les d'une cuillerée à soupe de pastis et d'un demi verre d'eau.
- 9) Enfournez 30 minutes.
- 10) Arrosez de temps en temps avec le jus d'un citron.
- 11) A la fin de la cuisson, ajoutez les pluches fraîches de fenouil sur le poisson, en décoration.

Bon appétit

ACCORDS METS ET VINS : Bellet blanc

AVIS DU CHEF : repas sans trop de préparation, à déguster avec un blanc. Idéal pour une soirée entre amis ou en famille.

Difficulté : *facile **moyen ***difficile

Prix : € très bon marché €€ bon marché €€€ coûteux