



Bar à la poêle et beurre à la sauge

Avec des pommes de terre, des tomates et du poireau



POIREAU

Le poireau est un proche cousin de l'ail et l'oignon, des légumes à bulbe. Le pied pousse sous terre, ce qui explique qu'il est toujours blanc. Ne jetez surtout pas le vert qui est gorgé de vitamines !



Pommes de terre Nicola



Curry



Poireau ✨



Tomates cerises rouges ✨



Gousse d'ail



Sauge fraîche ✨



Filet de bar avec peau ✨



Total : 35-40 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Il est très facile de faire votre propre beurre aux herbes. Il vous faut simplement du beurre, des herbes fraîches et d'un peu de muscles ! Dans cette recette, nous utilisons de la sauge qui se marie très bien avec le bar en apportant une touche méditerranéenne. Vous pouvez trouver d'autres inspirations de beurre aux herbes sur notre blog.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, poêle et petit bol.

Recette de **bar à la poêle et beurre à la sauge** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur ★. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez-les de **curry**. Salez et poivrez, puis remuez bien. Enfouez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



4 CUIRE LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poireau** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, gardez les poireaux au chaud dans une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le beurre, la **sauge** et l'**ail** à l'aide d'une fourchette. Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, lavez le **poireau**, puis taillez les parties blanches et vert clair en fines rondelles. Découpez les **tomates cerises** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez les feuilles de **sauge** le plus finement possible.

★ **CONSEIL** : Si possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.



5 CUIRE LE BAR

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs du **beurre à la sauge** par personne à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de bar** 2-3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute de l'autre côté ★★. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de **beurre à la sauge** et 1 cs d'eau par personne à la poêle, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



3 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates cerises** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé, puis saupoudrez-les de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Enfouez-les avec les **pommes de terre** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Accompagnez le **filet de bar** des **pommes de terre** épicées, du **poireau** et des **tomates cerises**. Arrosez avec le **jus de cuisson** qui reste dans la poêle.

★★ **CONSEIL** : Évitez de faire bouger le poisson lorsqu'il cuit sur la peau. De temps à autre, appuyez-le délicatement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule : la peau en sera d'autant plus croquante.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

* À ajouter vous-même

Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2573 / 615	426 / 102
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	9,0	1,5
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !