



FILET DE BAR POÊLÉ AU BEURRE ET À LA SAUGE

Accompagné de poivron jaune, courgette et pommes de terre au curry



Pommes de terre à chair ferme



Curry



Courgette *



Poivron jaune *



Gousse d'ail



Sauge fraîche *



Filet de bar avec peau *

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

Le beurre aux fines herbes est étonnamment simple à préparer. Il vous faut du beurre, des herbes fraîches et un peu d'huile de coude : rien de plus ! Pour ce plat, il est assaisonné avec de la sauge, une herbe qui accompagne divinement le filet de bar. Un conseil : assurez-vous que le beurre soit mis à température ambiante à l'avance, il sera d'autant plus facile de le mélanger.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé, essuie-tout et poêle.

Recette de **Filet de bar poêlé au beurre et 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 coupez-les en deux voire en quartiers pour les plus grosses. Dans un bol, mélangez ½ cs huile d'olive et 1½ cc de **curry** par personne ★. Disposez les **pommes de terre** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'**huile au curry**, puis salez et poivrez. Remuez bien. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



4 PRÉPARER LE BEURRE À LA SAUGE

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez à la fourchette le beurre, la **sauge** et l'**ail** émincé. Épongez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout.

★ **CONSEIL** : Si vous ne raffolez pas du curry, réduisez la quantité que vous ajoutez à l'huile ou supprimez-le complètement.



2 COUPER

Coupez la **courgette** en rondelles. Épépinez le **poivron jaune**, puis taillez-le en lanières. Taillez 1 **gousse d'ail** par personne en la posant à plat sur le plan de travail puis en appuyant dessus avec le côté plat d'un couteau. Ensuite, écrasez ou émincez ½ **gousse d'ail** par personne. Ciselez la **sauge**.



5 CUIRE LE BAR

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



3 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez la **courgette**, le **poivron** et la **gousse d'ail** taillée sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les avec les **pommes de terre** pendant les 20 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez le **filet de bar**, les **pommes de terre** assaisonnées et les **légumes** rôtis. Arrosez le tout avec la graisse de cuisson de la poêle.

★★ **CONSEIL** : Faites attention à ne pas trop déplacer le poisson dans la poêle lorsqu'il est cuit sur la peau. De temps à autre, pressez-le délicatement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule : la peau sera d'autant plus croquante.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauge fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Filet de bar avec peau (pc) 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
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2494 / 596	404 / 96
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,5	1,4
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	14,5	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh