



Filet de bar frit au beurre de sauge maître d'hôtel

avec du poireau, des champignons et pommes de terre au curie



Pommes de terre à chair ferme



Poudre de curie



Gousses d'ail



Poireau *



Champignons *



Sauge fraîche *



Filet de bar avec sa peau *

Total: 45 min.

Famille

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Un beurre maître d'hôtel est d'une facilité surprenante à réaliser soi-même. Beurre, herbes fraîches : le tour est joué ! Dans cette recette, vous assaisonnez le beurre à votre goût avec de la sauge, une herbe aromatique qui se marie très bien au filet de bar. Un conseil : placez le beurre à température ambiante bien à l'avance, il sera plus facile à mélanger.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, 2 petits bols, 2 poêles à frire et de l'essuie-tout

Recette de **filet de bar frit au beurre de sauge maître d'hôtel** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur. Épluchez les **pommes de terre**, lavez-les soigneusement et coupez-les en morceaux. Dans un petit bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive à ½ cc de **poudre de curie** ★ par personne. Répartissez les **pommes de terre** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et versez dessus le mélange curie-huile. Salez en poivrez. Faites cuire les **pommes de terre** 30 et 35 minutes au four.



4 PRÉPARER LE BEURRE

Entre temps, mélangez le beurre, la sauge et l'ail restant avec une fourchette dans un bol. Essuyez le **filet** de bar avec de l'essuie-tout.

★ **CONSEIL** : Vous n'êtes pas fan de curie ? Dans ce cas, ajoutez-en moins ou pas du tout à l'huile.



2 COUPER LES LÉGUMES

Entre temps, pressez l'ail ou émincez-le. Coupez le poireau en fines rondelles et les **champignons** en tranches. Coupez finement la sauge.



5 CUISSON DU FILET DE BAR

Chauffez à feu moyen ½ cs par personne de beurre de sauge et faites-y cuire le **filet** de bar 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et faites cuire le poisson encore 1 minute de l'autre côté ★★. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Ajouter le reste du beurre et 1 cuillère à soupe d'eau par personne dans la poêle et faites cuire encore 1 minute.



3 CUISSON

Faites chauffer à feu moyen ½ cs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir la moitié de la portion d'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le poireau, les **champignons** et le vinaigre balsamique blanc puis faites cuire les légumes 5 à 7 minutes à feu doux. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.



6 SERVIR

Servez le **filet** de bar avec les pommes de terre et les légumes. Verser dessus la sauce de cuisson de la poêle.

★★ **CONSEIL** : Le filet de poisson doit rester bien en place lorsque vous le cuisez côté peau. Pressez-le doucement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule pour que la peau soit agréablement 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
Poudre de curie (cc) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Gousses d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Sauge fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Fil 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
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2406 / 575	404 / 97
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,5	1,4
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	4,5	0,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Célérier 10) Moutarde

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

#HelloFresh