

# BAR AU FOUR AUX PETITS LÉGUMES

Juin 2006 (Actualisé en décembre 2016)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 bars portion (250-300 g pièce)
- ★ 2 carottes
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 poireau
- ★ 1 fenouil
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 1 citron jaune non traité (Bio)
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 20 g de beurre
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 cuillère à café de graines de fenouil
- ★ 1 demi-botte de ciboulette
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre, Casserole, Fouet

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 16,65 € (Soit 4,16 € par personne)



## Recette :

Vider et écailler les poissons, les égoutter sur du papier absorbant, saler et poivrer l'intérieur. Peler les carottes et l'oignon. Couper l'oignon en rondelles. Laver et parer le poireau, le bulbe de fenouil, la branche de céleri; couper ces derniers ainsi que les carottes en fins bâtonnets. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 minutes.

Beurrer le plat en terre, disposer les poissons, arroser avec le vin blanc, le vinaigre et 25 cl d'eau. Couvrir avec les légumes émincés et les rondelles d'oignon. Ajouter le bouquet garni, les graines de fenouil, saler, poivrer et mettre au four pour 20 minutes. Couvrir de papier aluminium et ajouter un peu d'eau si les poissons venaient à se dessécher pendant la cuisson. Disposer les poissons dans un plat entourés des légumes. Dans une petite casserole porter à frémissement la crème avec 3 cuillères à soupe de jus de cuisson, saler, poivrer et en napper les poissons. Décorer avec des rondelles de citron et de la ciboulette ciselée et des brins entiers.

## Boisson :

Un Muscadet Sèvres-et-Maine servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.