

BAR AU VIN BLANC

Juillet 2006 (Actualisé en décembre 2018)

Ingrédients (1 personne) :

- ★ 1 bar portion (250-300 g)
- ★ 2 tomates allongées
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 petite échalote
- ★ 1 citron jaune non traité
- ★ 30 g de beurre (20 + 10)
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 demi- cuillère à café de baies roses
- ★ 4 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 4,70 € par personne



Recette :

Vider et écailler le poisson, le rincer à l'eau claire, l'égoutter sur du papier absorbant, saler et poivrer l'intérieur. Peler l'oignon, le couper en rondelles. Peler l'échalote et la couper en 4 dans le sens de la longueur. Laver les tomates, les couper en huit. Brosser le citron sous l'eau courante, l'essuyer et le couper en rondelles. Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 minutes.

Beurrer le plat en terre avec 10 g de beurre, placer le bar au centre, arroser avec le vin blanc. Disposer autour les rondelles d'oignon, les morceaux de tomates, l'échalote et les brins de persil. Déposer feuilles de laurier et rondelles de citron sur le poisson, parsemer de baies roses et du beurre restant en dés, saler, poivrer et mettre au four chaud pour 35 minutes. Couvrir de papier aluminium et ajouter un peu d'eau si le poisson venait à se dessécher pendant la cuisson. Disposer le bar dans une assiette, arroser du jus de cuisson, entourer des légumes. Accompagner de pommes sautées, de riz blanc au beurre ou d'épis de maïs rôtis au beurre.

 Le bar (*loup* en Méditerranée) est un poisson carnassier qui apprécie les rouleaux en mer, mais qui provient le plus souvent, pour la taille portion, d'élevages.

Boisson :

Un Chablis ou un Sancerre blanc servi à 10°C. (*)

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