



# BAR ENTIER ET SALADE DE FENOUIL ACIDULÉE ACCOMPAGNÉ DE RONDELLES DE POMMES DE TERRE ET GARNI DE CÂPRES



Fenouil



Citron ✱



Pommes de terre  
à chair ferme



Pesto de  
poivron ✱



Bar ✱



Gousse d'ail



Mini-tomates  
Roma ✱



Câpres ✱



Basilic frais ✱



50 min



Sans gluten



Facile



Consommer dans  
les 3 jours

Au menu d'aujourd'hui : un poisson entier. Cela peut paraître difficile, mais le bar est livré sans tête ni queue et sa préparation est extrêmement simple, puisqu'il suffit de le mettre dans une barquette d'aluminium. Comme la chaleur et l'humidité ne peuvent pas s'échapper, le poisson cuit à la vapeur et toutes les saveurs se concentrent dans la papillote. Délicate, la chair se détache ainsi très facilement des arêtes.

# BIEN COMMENCER

USTENSILES  
Saladier et aluminium.

Recette de bar entier et salade de fenouil acidulée : c'est parti !



## 1 PRÉPARER LA SALADE DE FENOUIL

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Ciselez les fanes s'il y en a. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en rondelles. Dans le saladier, mélangez le **fenouil** au sucre, au **jus de citron** et au vinaigre balsamique. Salez et poivrez et laissez les saveurs se libérer (le plus longtemps possible).



## 2 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Lavez et épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en rondelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Déchirez une feuille d'aluminium d'environ 30 cm sur 30 par personne. Disposez les rondelles de pommes de terre au milieu, puis le **pesto de poivron** par-dessus. Salez et poivrez, refermez bien les papillotes et enfournez-les 30 à 40 minutes.



## 3 PRÉPARER LE BAR

Émincez ou écrasez l'**ail**. Mettez le **bar** dans la barquette fournie, arrosez-le avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez généreusement.



## 4 CUIRE LE BAR

Disposez l'**ail**, les **rondelles de citron** et les **mini-tomates Roma** à côté du **bar** dans la barquette. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le **bar** soit cuit.



## 5 COUPER ET DÉCHIRER

Ajoutez la moitié des **câpres** à la **salade** de fenouil. Déchirez le **basilic**.



## 6 SERVIR

Servez les **rondelles de pommes de terre** et disposez le **bar** à côté. Garnissez-le ★ avec le reste des **câpres** et le **basilic frais**. Présentez la **salade** de fenouil en accompagnement.

★ **CONSEIL** : Attention : le poisson contient encore des arêtes.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fenouil (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citron (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto de poivron (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Bar (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-tomates Roma (g) *	100	200	300	400	500	600
Câpres (g) *	20	40	60	80	100	120
Basilic frais (g) *	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	380 / 91
Lipides (g)	21	3
Dont saturés (g)	4,0	0,6
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	22,2	3,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	1,9	0,3

### ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix

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