

FILET DE BAR

(Déclinable avec de la dorade !)

À L'HUILE D'OLIVE

TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total:
40 min

Préparation :
15 min

Cuisson :
25 min

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de filet de bar (ou dorade)
- 1 citron
- ½ bouquet de fines herbes
- 2 gousses d'ail
- Quelques olives vertes
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- Fleur de sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Rincez les filets sous l'eau froide, séchez-les puis poivrez-les.
- Coupez le citron en rondelles fines.
- Disposez les filets dans un plat allant au four, peau vers le bas.
- Répartissez dessus les herbes et les rondelles de citron.
- Écrasez ou pressez les gousses d'ail et mélangez-les à l'huile d'olive, puis arrosez le poisson de cette huile parfumée.
- Ajoutez quelques olives.
- Enfournez au four pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les filets soient tendres.
- À la sortie du four, saupoudrez un peu de fleur de sel avant de servir.

