



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

FILETS DE BAR MARINÉS À LA SAUCE VERTE

Pour 6 personnes Temps de préparation : 20mn Cuisson : 15-20mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

6 filets de bar avec la peau et écaillés
2 branches de céleri
6 gousses d'ail
2 échalotes
3 petits citrons verts
1 citron jaune
3 cuillères à soupe de sucre semoule
1/2 verre de vinaigre blanc
1 verre d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 bouquet de coriandre fraîche
1 bouquet d'aneth
1 poignée de noisettes rôties
sel et poivre



REALISATION

Dans un grand plat, mettez les filets de bar rincés et essuyés. Saupoudrez de sucre en poudre, versez le vinaigre blanc et l'huile d'olive, le jus des 4 citrons ainsi que les zests. Coupez l'échalote en deux, écrasez l'ail avec le plat d'un couteau et ajoutez-les à la marinade. Lavez et vérifiez bien les herbes avant d'en ajouter la moitié également à la marinade. Salez et poivrez. Couvrez le plat de film alimentaire et placez-le au réfrigérateur pour une heure.

Préchauffez le four à 180C. Sortez le plat du réfrigérateur et enlevez les filets de la marinade.

Disposez-les dans un plat allant au four et mettez-les au four pour 15mn. Le poisson n'a pas besoin de trop cuire, car il est déjà précuit par la marinade. Vous pouvez ensuite mettre dans un robot mixeur 3 cuillères à soupe de marinade, 1 gousse d'ail et les échalotes de la marinade, le reste des bouquets d'aneth et de coriandre fraîche (non marinés) et la poignée de noisettes rôties et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse, à peine granuleuse. Ajoutez un peu de marinade si besoin est pour délier un peu la sauce.

Servez le poisson sur les assiettes et ajoutez-y une généreuse cuillère de sauce.

Ce poisson peut se déguster seul ou accompagné de riz ou de légumes sautés.