



Double portion de filet de bar frit au beurre de sauge maître d'hôtel servi avec du poireau, des champignons et pommes de terre au curie

HELLOEXTRA 45 min. • À consommer dans les 3 jours

**HELLO
EXTRA**



Pomme de terre à chair ferme



Curry en poudre



Gousse d'ail



Échalote



Poireau



Champignons



Sauge fraîche



Filet de bar avec peau

Ingrédients de base

Beurre, Huile d'olive, Vinaigre balsamique blanc, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, petit bol, essuie-tout, plaque de cuisson et papier sulfurisé, papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chaire ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry en poudre (cc) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sauge fraîche* (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de bar avec peau* (pc) 4)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3427 / 819	446 / 107
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	15,7	2,0
Glucides (g)	57	7
Dont sucres (g)	6,8	0,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	59	8
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes:

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur. Épluchez les **potatoes**, lavez-les bien et coupez-les en morceaux. Dans un petit bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive à ½ cc de **curry powder** par personne (voir CONSEIL). Répartissez les **potatoes** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et versez dessus le mélange curry-huile. Salez et poivrez. Enfouissez les **potatoes** 30 à 35 minutes.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas le curry, mélangez-en moins à l'huile ou supprimez-le.



4. Préparer le beurre

Entre temps, mélangez le beurre (voir CONSEIL), la **sauge** et l'**ail** restant avec une fourchette dans un petit bol. Essuyez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout.

CONSEIL : Sortez le beurre bien à l'avance pour qu'il soit à température ambiante, il sera ainsi plus facile à mélanger.



2. Couper les légumes

Entre temps, pressez l'**ail** ou émincez-le. Hachez l'**échalote**. Coupez le **poireau** en fines rondelles et les **champignons** en tranches. Coupez finement la **sauge**.



5. Cuisson du filet de bar

Chauffez à feu moyen 1 cs par personne de beurre de **sauge** et faites-y cuire le **filet de bar** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et faites cuire le **poisson** encore 1 minute de l'autre côté (voir CONSEIL). Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Ajouter le reste du beurre et 2 cuillère à soupe d'eau par personne dans la poêle et faites cuire encore 1 minute.

CONSEIL : Le poisson doit rester bien en place lorsqu'il cuit côté peau. Pressez-le doucement avec une spatule contre le fond de la poêle, sa peau deviendra ainsi agréablement croustillante.



3. Cuisson

Faites chauffer à feu moyen ½ cs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'**échalote** et la moitié de la portion d'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poireau**, les **champignons** et le vinaigre balsamique blanc puis faites cuire les **légumes** 5 à 7 minutes à feu doux. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.



6. Servir

Servez le **filet de bar** avec les **potatoes** et les **légumes**. Verser dessus la sauce de cuisson de la poêle.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.