



# 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.