



# Bar à la poêle et beurre à la sauge

Avec des tomates, du poireau et des pommes de terre au curry



Pommes de terre à chair ferme



Curry



Poireau \*



Tomates cerises rouges \*



Gousse d'ail



Sauge fraîche \*



Filet de bar avec peau \*

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Le beurre aux herbes peut être acheté tout prêt, mais il est aussi très facile à préparer chez vous. Dans ce plat, vous allez assaisonner le beurre avec de la sauge, une herbe qui a une saveur unique, s'accordant parfaitement avec le filet de bar. Les tomates cerises au four apportent une note sucrée au plat. Consultez notre blog pour des idées-recettes avec du beurre aux herbes.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, poêle et petit bol.

Recette de **bar à la poêle et beurre à la sauge** : c'est parti !



### 1 LES POMMES DE TERRE AU FOUR

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur ★. Épluchez (ou lavez bien) les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez-les de **curry**. Salez et poivrez, puis remuez bien. Enfouissez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



### 4 CUIRE LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poireau** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **beurre**, la **sauge** et l'**ail** à l'aide d'une fourchette. Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, lavez le **poireau**, puis coupez les parties blanches et vertes claires en fines rondelles. Découpez les **tomates cerises** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez les feuilles de **sauge** le plus finement possible.

★ **CONSEIL** : Si possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.



### 5 CUIRE LE BAR

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs de **beurre à la sauge** par personne à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de bar** 2-3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute de l'autre côté ★★. Salez et poivrez. Ajoutez le reste du **beurre à la sauge** et 1 cs d'eau par personne à la poêle, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



### 3 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates cerises** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé, puis saupoudrez-les de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Enfouissez-les avec les **pommes de terre** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



### 6 SERVIR

Accompagnez le **filet de bar** des **pommes de terre** épicées, du **poireau** et des **tomates cerises**. Arrosez avec le **jus de cuisson** qui reste dans la poêle.

★★ **CONSEIL** : Évitez de faire bouger le poisson lorsqu'il cuit sur la peau. De temps à autre, appuyez-le délicatement à l'aide d'une spatule : la peau en sera d'autant plus croquante.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (gr) 23) *	2	3	4	5	6	7
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2573 / 615	426 / 102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	9,0	1,5
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,3	0,0

## ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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