



# Filet de bar et pommes de terre à la sauce tomate

Avec des tomates cerises et des olives Leccino



## OLIVES LECCINO

La couleur de l'olive dépend de sa maturité : plus elle est cueillie tard, plus elle sera foncée. Fruitée et parfumée, cette variété est certainement la plus authentique d'Italie.



Pommes de terre à chair ferme



Gousse d'ail



Échalote



Tomate \*



Tomates cerises rouges \*



Purée de tomates



Olives Leccino \*



Filet de bar avec peau \*

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Cette recette vous fera voyager en Méditerranée. Le filet de bar est un poisson au goût léger, sa chair fine contrebalance sa peau croustillante. Il est d'ailleurs très apprécié par les enfants car il contient très peu d'arêtes, voire aucune.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **filet de bar et pommes de terre à la sauce tomate** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en morceaux d'environ 2 cm sur 2 cm. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Coupez la **tomate** en petits morceaux.



### 2 ENFOURNER LES TOMATES

Mettez les **tomates cerises** dans le plat à four, ajoutez la moitié de l'**ail** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 15 minutes ★.



### 3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre**. À couvert, portez l'eau à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Égouttez, salez et poivrez, puis réservez sans couvercle.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, chauffez ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen. Faites revenir le reste de l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes, puis ajoutez la **tomate** et faites cuire 1 minute de plus. Arrosez avec la **purée de tomates** et le bouillon, portez à ébullition et laissez réduire de moitié à feu vif pendant 12 à 15 minutes. Remuez régulièrement. Ensuite, incorporez délicatement les **tomates cerises** cuites au four dans la **sauce tomate**.



### 5 CUIRE LE BAR

Pendant ce temps, coupez les **olives Leccino** en fines rondelles. Épongez le **filet de bar** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **bar** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



### 6 SERVIR

Servez les **potatoes de terre** et la **sauce tomate**, disposez le **filet de bar** à côté et garnissez le tout avec les **olives Leccino**.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi faire cuire les tomates avec le poisson dans la poêle. Dans ce cas, pas besoin de four. Elles seront un peu moins sucrées, mais tout aussi délicieuses ! Utilisez plutôt une grande poêle pour que le poisson devienne bien croquant.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Olives Leccino (g) *	15	25	35	45	60	70
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2598 / 621	330 / 79
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	4,3	0,5
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	9,6	1,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,2	0,3

#### ALLERGÈNES

4) Poisson

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