



FILET DE BAR EN ÉCAILLES DE COURGETTE

Un poisson cuit au four et qui ne sèche pas.

 20 minutes 30 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de bar commun ou loup (Méditerranée), cru, élevage
- 1 grosse courgette
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- Du sel
- Du poivre
- Du thym
- 1/2 L d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écaillez, levez en filets et désarêtez le poisson.
- 2° Laissez dissoudre le sel dans l'eau froide pour réaliser la saumure.
- 3° Plongez les pavés de bar 15 minutes dans la saumure.
- 4° Pendant ce temps taillez la courgette en très fines lamelles à la mandoline.
- 5° Sortez les pavés de poisson de la saumure, rincez, et déposez sur du papier absorbant.
- 6° Huilez la plaque de cuisson avec de l'huile d'olive.
- 7° Déposez les pavés de bar côté peau sur la plaque et badigeonnez légèrement d'huile d'olive.
- 8° Poivrez et déposez en surface quelques feuilles et fleurs de thym frais.
- 9° Déposez les rondelles de courgette coupées en 2 en les faisant se chevaucher.
- 10° Badigeonnez les courgettes en surface avec un peu d'huile, ajouter un peu de fleur de sel et enfourner 8 à 10 minutes à 200°C.
- 11° Dressez sur assiette avec quelques gouttes d'une bonne huile d'olive.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (557 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	36 g	71 %
GLUCIDES	1 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	53 mg	294 mg	12 %