

Filets de bars à la méditerranéenne



Les ingrédients (pour 4 personnes)

4 bars (300 gr par personne) en filets
4 grosses tomates
2 poivrons
3 oignons nouveaux
12 olives vertes
pâtes à brique
huile d'olive, sel de Guérande, fleur de thym

Les préparations (à l'avance)

Pâte à brique.

Découpez des ronds de 12 à 13cm de diamètre. Les faire cuire au four 200° 10 à 15 minutes par groupe de cinq feuilles par personne. Mettre un poids pour éviter qu'elles gonflent.

Rondelles de poivrons & tomates.

Enlevez la peau des poivrons (mettre légèrement au four), la peau de tomates (émondées), et levez des filets pour découper des rondelles de 2 à 3 cm de diamètres (5 rondelles de chaque par personne).

Fondue de tomates.

Découpez en petit morceau le reste des tomates (y compris les chutes des rondelles).

Découpez également en petits morceaux les oignons et olives vertes.

Faire revenir dans l'huile d'olive les oignons, et mettre tomates, olives, fleur de thym, sel de Guérande, 15 minutes environ.

La cuisson

Le poisson.

Découpez les filets en trois morceaux, les farinés, salés et cuisson à l'huile d'olive.

Les rondelles.

Faire cuire à l'huile d'olive, mettre fleur de thym et sel de Guérande.

La fondue de tomates.

Réchauffez la fondue de tomates.

Le service

Placez le poisson, puis nappez les ronds de brique de la fondue de tomates, déposez dessus rondelles de tomates & poivrons.

Servir Chaud dans un beau plat ovale et déguster avec un vin blanc sec