

# FILETS DE BAR AU FENOUIL

Novembre 2004 (Actualisé en janvier 2017)

## Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 300 g de filets de bar (2 pièces)
- ★ 2 bulbes de fenouils (700 g)
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 cuillères à soupe de pastis
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 1 cuillère à café de graines de fenouil
- ★ 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre,  
Casserole

Macération : 30 mn

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 9,80 € (soit 4,90 € par personne)



## Recette :

Rincer les filets de poisson, les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Dans un plat à four en terre cuite, verser le jus d'un citron, l'huile et une cuillère à soupe de pastis. Bien mélanger. Saler et poivrer les filets de bar et les mettre à mariner dans le plat pour 30 minutes en les retournant de temps en temps. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Passer les bulbes de fenouil sous l'eau fraîche, les égoutter. Supprimer les bouts de tiges qui dépassent des bulbes, couper ceux-ci dans la hauteur en tranches de 1 cm d'épaisseur et réserver quelques feuilles. Éliminer la partie dure du talon. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, ajouter une cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande, le jus d'un demi-citron et y jeter les morceaux de fenouil. Maintenir à légère ébullition durant 5 minutes. Rafraîchir dans de l'eau froide, égoutter.

Retirer les filets de poisson de la marinade, tapisser le fond du plat avec les fenouils et remettre les filets de bar par-dessus. Arroser avec le jus du demi-citron restant, une cuillère à soupe de pastis, 5 cl d'eau et disperser les graines de fenouil. Mettre à four chaud pour 30 minutes en surveillant la cuisson et en arrosant le poisson avec le jus. Déposer chaque filet dans une assiette, entourer de fenouil et décorer avec une étoile de badiane et des pluches de fenouil.

 Choisir de préférence des bulbes de **fenouil** de petite taille, fermes, bien blancs, striés de vert clair, sans taches brunes et avec un léger parfum d'anis.

« **Bar** » est le nom du poisson dans l'Atlantique et « Loup » son nom en Méditerranée.

## Boisson :

Un blanc de Cassis servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.