Poissons

Bar grillé au fenouil

2h30	15 min	15 min	2h	321
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des poissons

1. Habiller les bars.
2. Cette opération peut être réalisée par le poissonnier.
3. A l'aide d'un couteau très tranchant, inciser la peau des poissons 2 ou 3 fois de chaque côté.
4. Placer les poissons dans un plat creux.
5. Ajouter une pincée de sel, quelques graines de fenouil et une gousse d'ail écrasée mais non pelée dans le ventre de chaque bar.
6. La chair du bar sera alors délicatement parfumée lors de la cuisson.

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Verser l'huile, les graines de fenouil, le jus du citron et les gousses d'ail écrasées mais non pelées dans un bol.
2. Répartir cette marinade sur les poissons puis couvrir d'un film alimentaire.
3. Laisser mariner pendant 2 heures.
4. Retourner et arroser le poisson plusieurs fois pour qu'il

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar grillé

- 1 kg **Bar(s) entier(s)**
- 1 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Poivre noir**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Citron(s)**
- 1 **Sel**

s'imprègne bien des saveurs de la marinade.

Étape 3

Première méthode de cuisson : au four

1. Préchauffer le four à 200°C (th 7) en mode grill.
2. Retirer les bars de la marinade, les placer sur une plaque de cuisson puis les poivrer.
3. Enfourner pendant 15 minutes à mi-hauteur du four.
4. Retourner les poissons à mi-cuisson.

Étape 4

Deuxième méthode de cuisson: au barbecue

1. Préparer le feu assez longtemps à l'avance. Les bars doivent cuire sur la braise et non dans les flammes.
2. Retirer les bars de la marinade puis les poivrer et les placer dans une grille à poisson.
3. La chair des poissons est très délicate à cuire au BBQ. Cette double grille dans laquelle les poissons sont enfermés est vraiment très utile car elle permet de les retourner sans avoir à les décoller et donc sans les endommager. C'est la garantie d'une cuisson homogène et d'une présentation irréprochable.
4. Placer la grille à environ 20 cm des braises pendant 15 minutes. Retourner régulièrement la grille.

Étape 5

Dressage

1. Servir un poisson par convive.
2. Prévoir quelques rondelles de citron et de la fleur de sel pour les amateurs.