



Poissons

## Tresse de bar à l'anis



**35 min** **20 min** **15 min** **0** **342**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la tresse de bar

600 g **Filet(s) de bar**  
6 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**  
5 cl **Huile d'olive**  
1 dl **Vin blanc**  
1 dl **Crème liquide (fleurette)**

### Étape 1

Préparation de la tresse de bar à l'anis étoilé

- 1 Parer, laver et couper le filet de bar dans le sens de la longueur en lanières régulières.
- 2 Tresser de belles tresses avec les lanières .
- 3 Les déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 4 Piler 3 anis étoilés et réserver.
- 5 Dans une casserole, ajouter le vin blanc et le reste des anis étoilés.
- 6 Porter à ébullition et laisser réduire de moitié, ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition. Réserver au chaud.
- 7 A l'aide d'un pinceau, lustrer les tresses d'huile d'olive, les saupoudrer avec la poudre d'anis étoilé.
- 8 Enfourner à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.

### Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les tresse du four et les disposer dans des assiettes.

Napper avec la sauce et décorer éventuellement avec

