



Filet de bar assaisonné de beurre à la sauge

Accompagné de pommes de terre au curry, de tomates et de poireau



Pommes de terre
chair ferme



Curry en poudre



Poireau ✨



Tomates cerises ✨



Gousse d'ail



Sauge fraîche ✨



Filet de bar avec peau ✨



Total : 35-40 min.



Famille



Facile



Calorie-focus



À consommer dans
les 3 jours



Sans gluten

Il est très facile de faire votre propre beurre aux herbes. Il vous faut simplement du beurre, des herbes fraîches et un peu de muscles ! Dans cette recette, nous utilisons de la sauge qui se marie très bien avec le bar et qui apporte une touche méditerranéenne. Sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, poêle et petit bol.

Recette de **filet de bar assaisonné de beurre à la sauge** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur ★. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez-les de **curry**. Salez et poivrez, puis remuez bien. Enfouez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



4 CUIRE LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poireau** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, gardez les poireaux au chaud dans une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le beurre, la **sauge** et l'**ail** à l'aide d'une fourchette. Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, lavez le **poireau**, puis taillez les parties blanches et vert clair en fines rondelles. Découpez les **tomates cerises** en quartiers. Émincez (ou écrasez) l'**ail** et ciselez les feuilles de **sauge** le plus finement possible.

★ **CONSEIL** : Si possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.



5 CUIRE LE BAR

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs du **beurre à la sauge** par personne à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de bar** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute de l'autre côté ★★. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de **beurre à la sauge** et 1 cs d'eau par personne à la poêle, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



3 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates cerises** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé, puis saupoudrez-les de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Enfouez-les avec les **pommes de terre** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Accompagnez le **filet de bar** des **pommes de terre** épicées, du **poireau** et des **tomates cerises**. Arrosez avec le **jus de cuisson** qui reste dans la poêle.

★★ **CONSEIL** : Évitez de faire bouger le poisson lorsqu'il cuit sur la peau. De temps à autre, appuyez-le délicatement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule : la peau en sera d'autant plus croquante.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur


VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	426 / 102
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	8,7	1,4
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	14,1	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).