



Bar grillé

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 13 minutes à 240°

Pour 4 personnes :

- 1 bar écaillé et vidé
- de la fleur de sel
- de l'huile d'olive
- thym frais (ou feuilles de laurier = recette originale de l'atelier des chefs)

Préchauffez le four à 240°.

Huilez le plat avec l'huile d'olive et parsemez de gros sel.

Faites 3 entailles dans la chair du poisson et y enfermer le thym.

Arrosez d'huile d'olive et parsemez de fleur de sel.

Enfournez pour 13 minutes.

Servir avec un riz basmati crémeux au parmesan. Après cuisson du riz, ajouter 2 càs de parmesan râpé et 2 càs de crème fraîche.

Bien mélanger.