



Filet de bar aux herbes, citron et légumes du soleil

Recette pour: 4 personnes

8	filets de bar, avec la peau	1	fenouil
	Fleur de sel et poivre au citron	1	oignon (gros)
1	Le zeste d'un citron	2	gousses d'ail
	Du persil finement haché		Le jus d'un demi-citron
2 cs	d'huile de citron	1 cs	de pastis
	De la farine à tempura		Sel et poivre du moulin
2	poivrons (1 rouge et 1 jaune)	1 cs	d'herbes hachées (romarin, thym, origan)
1	aubergine		
1	courgette (moyenne)	2 cs	d'huile d'olive

Rincer le poisson sous l'eau froide, le sécher, puis le faire mariner avec le sel, le poivre, les zestes de citron et le persil. Déposer le poisson, côté peau, dans la farine à tempura, retirer l'excédent en tapotant puis passer rapidement sur le gril, toujours côté peau. Débarrasser dans un plat en porcelaine, recouvrir de film alimentaire et placer dans le Hold-o-mat à 80 °C pendant 10 à 15 minutes, volet ouvert. Servir sur les légumes. Par ailleurs, laver les légumes. Couper les poivrons en deux, retirer les pépins et détailler. Découper les autres légumes en tranches. Hacher l'ail, puis mélanger avec le jus de citron, le pastis, le mélange d'herbes et l'huile d'olive. Plonger les légumes dans la marinade, assaisonner de sel et de poivre. Placer sur la plaque de cuisson et enfourner à 180 °C en remuant régulièrement.