

Filets de bar a l'huile de basilic et aux courgettes

pour 6 personnes préparation 10mn cuisson 10mn

1 bar de 1,5kg - 1 bouquet de basilic - 1kg de petites courgettes - sel
poivre - huile d'olive

enlevez l'arête centrale du bar, détachez les deux moitiés et faites dans chacune 3 escalopes
couper les courgettes en tronçons les cuire à la vapeur 8mn au dernier moment
mixer 2 branches de basilic et délayer avec 1dl d'huile d'olive faites tièdir
saler de sel fin la plaque du four et y mettre les escalopes de poisson
passer 3 à 4mn a four chaud 240°c th8
prévoir des assiettes chaudes. Y déposer les escalopes entourez de deux
tronçons de courgettes coupés en tranches , décorer de basilic et napper d'huile parfumée

bar : appelé loup en méditerranéenne des meilleurs poissons famille des
serranidés. Le bar tacheté appelé loubine en Vendée est un bar blanc d'amérique.

lulu bergeotte

le poisson au quotidien en 90 recettes editions S.A.E.P

lien permanent vers la recette : [Filets de bar a l'huile de basilic et aux courgettes](#)