

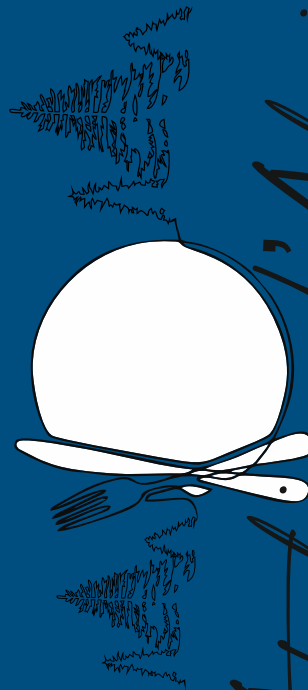


Fiche Recette

Filet de bar grillé au fenouil

25 rue du Théâtre du peuple 88540 BUSSANG

Tél 06 75 64 37 12



L'Atelier d'Alain

Cours de cuisine pour particuliers et professionnels

Préparez Filet de Bar au fenouil

Temps de préparation:
25 minutes

Temps de cuisson:
4 minutes

Temps total:
19 minutes

Description.

Ingrédients.

4 bars de 500g pièce
1 petit fagot de bois de fenouil
6 cl d'huile d'olive
Poivre mignonnette

Préparation des pommes de terre

400 g de pommes de terre agria
5 cl d'huile d'olive
15 cl de fond blanc de volaille
fleur de sel
poivre du moulin
1 kg de gros sel de mer

Préparation de la sauce vierge

2 tomates
2 citrons
1/2 botte de basilic
25 cl d'huile d'olive
fleur de sel
poivre du moulin

Instructions