

Bar à la provençale



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 35 mn

Servez accompagné de pommes de terre cuites à la vapeur et d'un verre de Meursault.

Ingrédients

- 1 bar d'environ 1 kg
- 1 boîte de champignons de paris
- 1 boîte de tomates pelées
- quelques olives noires
- 1 citron
- chapelure
- 1 verre de vin blanc
- beurre
- huile d'olive
- 2 échalotes
- 2 oignons
- persil
- herbes de provence
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Lavez le bar à l'eau froide en la faisant pénétrer à l'intérieur. Égouttez le poisson et épongez-le sur du papier absorbant.
- 2 A l'aide de grands ciseaux, coupez les nageoires latérales et dorsales du bar.
- 3 Préchauffez le four à 220°C.
- 4 Coupez 2 rondelles de citron et coupez ces 2 rondelles encore une fois en 2 afin d'obtenir des demi-rondelles.
- 5 Pratiquez 4 entailles à espaces réguliers sur le dos du poisson et glissez-y les demi-rondelles de citron.
- 6 Beurrez un plat allant au four et placez-y le poisson.
- 7 Hachez finement oignons, échalotes et persil. Ajoutez à ce mélange un verre environ de chapelure ainsi que le verre de vin blanc. Assaisonnez en sel, en poivre et en herbes de Provence. Mélangez bien. Répartissez la pâte ainsi obtenue autour du bar.
- 8 Égouttez les champignons et répartissez-les sur la préparation, autour du poisson.
- 9 Placez les tomates pelées et épépinées dans le plat, arrosez d'huile d'olive et glissez le plat dans le four pendant 35 minutes.
- 10 A la sortie du four, décorez d'olives noires et de rondelles de citron.

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

