

Bar au four, légumes et vin blanc



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Un repas savoureux cuisiné avec du bar qui était en promotion.

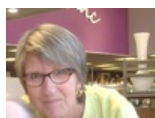
Ingrédients

- 3 bars
- 2 tomates
- 5 pommes de terre
- 2 carottes
- 3 oignons verts
- 20 cl de vin blanc sec
- 4 tranches de citron
- 3 brins de thym frais
- persil
- ciboulette
- poivre du moulin
- sel
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (th.7). Laver les poissons à l'eau froide et les sécher.
- 2 Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Peler les tomates, les oignons verts, les carottes et les tailler en morceaux.
- 3 Verser un filet d'huile dans un plat allant au four et y déposer tous les légumes. Saler et poivrer.
- 4 Déposer sur le dessus les 3 bars assaisonnés et parés à l'intérieur de thym, persil et citron. Verser le vin blanc et enfourner pour 40 min.
- 5 Ce plat est simple et diététique, nous l'avons savouré pleinement ! Bon appétit.

Proposé par



Gigi

[bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.](#)

[visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

