Papillote de bar à l’anis étoilé, fenouils et carottes

03/03/2020 à 15h28

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 4 Pavés de bar
- 12 Petites carottes
- 3 Petits bulbes de fenouil
- 40 g Beurre
- 2 cuil. à soupe Huile d’olive
- 4 cuil. à soupe Miel liquide
- 10 cl Bouillon de volaille
- 1 étoile de badiane
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) ;
- Pelez les carottes en gardant 2 cm de queue, nettoyez les fenouils et émincez-les ;
- Dans une sauteuse, faites-les sauter dans le beurre ;
- Ajoutez le bouillon et le miel, la badiane, du sel et du poivre. Laissez réduire 5 à 10 min ;
- Egouttez les légumes et répartissez-les sur 4 carrés de papier sulfurisé ;
- Posez dessus les pavés de bar ;
- Badigeonnez-les d’huile. Salez, poivrez ;
- Fermez les papillotes et enfournez pour 10 min ;
- Pour servir, décorez d’une pincée de sel aux herbes et aux épices.