



Filet de bar à la vapeur de fenouil

09/01/2019 à 14h23

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 filets de bar avec la peau, de 150 g chacun
- 2 bulbes de fenouil de 300 g chacun
- 10 graines de fenouil
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate
- 4 pluches d'aneth
- 1 citron
- Sel fin et piment d'Espelette

Préparation :

- Parez et émincez les bulbes de fenouil. Salez-les et pimentez-les. Disposez-les sur la grille d'un cuit-vapeur. Arrosez-les de jus de citron et ajoutez les graines de fenouil. Faites-les cuire pendant 10 minutes à la vapeur;
- Pendant ce temps, ébouillantez la tomate, pelez-la et coupez-la en deux, éliminez les graines et taillez la chair en petits dés;
- Lorsque le fenouil a cuit pendant 10 minutes, posez les filets de bar dessus et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes;
- Répartissez le fenouil sur les assiettes de service, posez les filets de bar dessus, ajoutez un filet d'huile d'olive, les petits dés de tomate et les pluches d'aneth. Servez aussitôt.

L'astuce du chef :

Vous pouvez également saisir les filets de bar dans une poêle antiadhésive et finir de les faire cuire sur le fenouil dans le cuit-vapeur pendant 5 minutes, en les posant côté chair contre le fenouil.