



## Plancha de bar, confit de tomates aux olives, vinaigrette safranée

06/06/2018 à 10h37

Par [Pr Jean-Michel Lecerf](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 2h

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 1 bar de 1,2 kg à 1,5 kg pour obtenir des filets de 130g
- 8 tomates bien rouges
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques pincées de sucre
- 50 g d'olives noires
- 1 bouquet de basilic

### Pour la vinaigrette :

- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère de concentré de tomate
- 1 pincée de safran
- 1 jus de citron
- 3 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

### Préparation :

- Confitez deux tomates : préchauffez votre four à 80°;
- Nettoyez les tomates, les couper en quatre et les vider;
- Posez les quartiers de tomates sur une plaque. Huilez légèrement, salez, poivrez, sucrez légèrement;
- Confitez le four pendant 2 heures;
- Coupez les quartiers des six tomates restantes en dés;
- Mélangez avec les olives coupées en dés et le basilic haché;
- Réalisez la vinaigrette : réduisez le vin blanc avec le concentré de tomate et le safran, salez et poivrez jusqu'à obtenir un jus sirupeux. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive;
- Grillez les filets de bar. Réchauffez les tomates et les olives avec l'huile d'olive;
- Dressez les tomates au fond des assiettes;
- Posez un filet de bar et versez une cuillère de vinaigrette.