

## Filet de bar et farandole de poivrons et sauce au beurre citronnée

**Temps de réalisation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 6 à 8 minutes**

### Recette pour 4 personnes :

---

#### **Ingrédients :**

##### **Filets de bar et farandole de poivrons :**

4 filets de bar  
huile olive  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 poivron jaune  
2 gousses d'ail  
sel et poivre  
thym

##### **Sauce au beurre citronnée :**

2 échalotes  
1 citron jaune  
100 g de beurre  
sel

---

#### **Préparation :**

##### **Filet de bar et farandole de poivrons :**

- . Lever les filets, les rincer, les essuyer puis les conserver au frais.
- . Préchauffer le four à 180°C.
- . Laver les poivrons et ôter les graines.
- . Les couper en lanières de 2 cm de largeur.
- . Faire chauffer une casserole d'eau salée, lorsque l'eau bout, mettre les poivrons à cuire 10 minutes.
- . Les égoutter sans les rafraîchir.
- . Quelques minutes avant de servir, mettre de l'huile dans une poêle.
- . Lorsque l'huile est chaude, mettre les poivrons.
- . Les faire chauffer doucement.
- . Ajouter les branches de thym et l'ail pilé.
- . Disposer les filets de bar sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson huilé.
- . Verser un filet d'huile d'olive sur les bars puis les saler et les poivrer.
- . Enfourner pendant 6 à 8 minutes en fonction de l'épaisseur des filets.

##### **Sauce au beurre citronnée :**

- . Presser le jus de citron.
- . Eplucher les échalotes et les émincer finement.
- . Les faire suer avec une noix de beurre.
- . Ajouter le jus de citron, saler, incorporer des morceaux de beurre et fouetter hors du feu (monter au beurre).