



Bar avec salsa aux raisins et patate douce

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

4 filets de bar (beaux)
huile d'olive
raisins noirs (une grappe, sans pépins)
1 tasse de pignons de pin
1 tasse de persil plat (ciselé)
1 citron vert (le jus et le zeste râpé)
4 patates douces
sel et poivre

Bereidingswijze

- 1.** Faites cuire les filets sur la peau jusqu'à ce qu'elle soit croquante. Salez et poivrez en suffisance et retournez les filets. Laissez encore cuire doucement pendant quelques minutes.
- 2.** Coupez les raisins en quatre.
- 3.** Faites dorer les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Mélangez les raisins avec les pignons de pin, le persil plat, un filet d'huile d'olive, le jus et le zeste du citron vert, du poivre et du sel.
- 4.** Piquez plusieurs fois les patates douces avec un couteau pointu et mettez-les 10 minutes au four à micro-ondes. Vérifiez qu'elles sont cuites et laissez éventuellement mijoter encore un peu. Retirez la peau et coupez chaque patate douce en deux.
- 5.** Disposez sur chaque assiette 2 demi-patates douces et un filet de bar. Arrosez généreusement avec la salsa aux raisins et éventuellement d'un filet d'huile d'olive supplémentaire sur le poisson.