



Filet de bar à la moutarde et à l'aneth



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

8 filets de bar
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
1/2 citron (jus)
2 cuillères à soupe de sucre brun
1 bouquet d'aneth (ciselé)

Méthode de préparation

- 1.** Badigeonnez légèrement la peau des filets de bar de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et salez et poivrez leur chair. Alignez les filets sur une planche à découper.
- 2.** Dans un petit bol, mélangez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la moutarde, le jus de citron et le sucre brun, jusqu'à ce que le sucre brun soit parfaitement dissous. Badigeonnez les filets de poisson de ce mélange (utilisez un pinceau de cuisine).
- 3.** Faites chauffer une poêle à griller à blanc et placez les filets de poisson dans la poêle, la peau vers le bas. Badigeonnez régulièrement le poisson de marinade pendant que vous le grillez. Le poisson sera cuit après quelques minutes. Si la poêle est trop petite pour 8 filets, faites-les griller en plusieurs fournées.
- 4.** Garnissez d'aneth.