



Mon bar au four

Ingrédients :

- 3 bars vidés et nettoyés
- du riz
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune)
- 4 oignons
- 5 gousses d'ail
- 5 tomates
- sel
- poivre noir
- gingembre
- thym
- huile d'olive

Préparation :

Commencez par couper les oignons et les poivrons en lanières fines. Coupez également les tomates en rondelles fines.

Dans un plat en pyrex, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Déposez les oignons en lamelles, assaisonnez, puis déposez sur ceux-ci les tomates, assaisonnez à nouveau, ajoutez l'ail pressé au presse-ail, et enfin les poivrons. Assaisonnez le tout.

Arrosez généreusement d'huile d'olive et déposez les bars sur l'ensemble.

Mettre au four au TH 6/7 jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Arrosez d'eau de temps en temps pour qu'il y ait de la sauce. La cuisson a duré 1 heure.

Faire cuire du riz et dressez sur une assiette.

Bon appétit !