

## Filets de bar ( ou loup ) aux saveurs méditerranéennes

Préparation 40 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de bar  
1 calamar  
25 cl de soupe de poissons  
30 g d'olives noires dénoyautées  
15 g de câpres  
20 g de pignons  
1 citron  
4 artichauts poivrades  
2 fenouils  
2 brins de persil plat  
8 tomates cerises  
6 c à s d'huile d'olive

Faire frémir la soupe de poisson jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une sauce.

Éplucher les fenouils en retirant les feuilles dures et les émincer.

Éplucher les artichauts poivrades et les tourner, couper les feuilles à la moitié et faire de fines tranches.

Dans une poêle faire chauffer 3 c à s d'huile d'olive et cuire sur feu doux les fenouils et les artichauts. Assaisonner. Pendant la cuisson des légumes en profiter pour poser dessus le calamar et le laisser cuire quelques minutes suivant la grosseur.

Préparer les saveurs méditerranéennes : couper le citron pelé à vif en dés ainsi que les olives et le calamar. Ajouter 2 c à s d'huile d'olive, le persil ciselé, les câpres égouttées et rincées ainsi que les pignons que vous aurez grillés à sec dans une poêle. Terminer par les tomates cerises épépinées et coupées en dés

Au moment de servir faire cuire avec un peu d'huile les filets de bar dans un poêle antiadhésive 2 à 3 mn de chaque côté.

Dans les assiettes de service répartir les légumes, poser dessus un filet de bar, le recouvrir du mélange de saveurs méditerranéennes et entourer de sauce.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>