



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
20782	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 130 g 8 Beaufort	10 Pièce
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	1 Kilo
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	200 Gramme
	Champignons Enoki	200 Gramme
	Tapenade	30 Gramme
	Fumet de poisson	PM
	Feuille de citronnelle	PM
	Baie rose	PM
	Gros sel	PM
	Poivre du moulin	PM

### Etapas de préparation

- 1 Cuire de façon traditionnelle les courgettes dans un fumet de poisson parfumé à la fleur de bourrache
- 2 Cuire le filet de bar mi-rôti mi-poché au four à chaleur sèche sans sel et sans matière grasse pendant quelques minutes
- 3 Déglacer les filets de poisson à l'aide de la cuisson des légumes
- 4 Finir avec la tapenade, feuilles de citronnelle, pointes d'asperges et champignons Enoki, gros sel, poivre du moulin et baies roses