LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Bar entier grillé, sauce au citron confit

Pour 2 personnes | **Très facile**

23 min | **4.34€ La portion** (prix indicatif)

Idéal avec une belle salade de tomates.
Suggestion pour pimper votre poisson : utilisez du thym citronné à la place du thym.
En été, faites cuire ce poisson au barbecue, il n'en sera que meilleur.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Bar entier vidé
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **2 brin** de Romarin frais
- **2 brin** de Thym frais ou en branche
- **10 brin** de Persil plat frais
- **0.5 pièce** de Citron confit au sel
- **1 gousse** de Ail

Étapes de préparation

Préparation : 8 min | **Cuisson :** 15 min | **Attente :** 0 min

1. Préchauffez votre four à 205°C en fonction grill.
2. Lavez le citron et coupez des rondelles épaisses.
3. Rincez le poisson (vérifiez que le poisson est vidé) et séchez-le.
4. Entaillez le haut du poisson (la partie la plus épaisse) des deux côtés.
5. Salez et poivrez chaque face et l'intérieur du poisson.
6. Ajoutez quelques rondelles de citron à l'intérieur, des tiges de persil (on utilise les feuilles

plus tard), ainsi que quelques brins de thym et de romarin frais.

7. Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le poisson et étalez-la des deux côtés sans oublier la queue et la tête.
8. Préparez une grille de cuisson au-dessus d'une plaque allant au four.
9. Huilez généreusement la grille pour éviter que le poisson accroche en cuisant.
10. Déposez le poisson sur la grille et enfournez à une quinzaine de centimètres en-dessous du grill. Comptez 6 à 7 min de cuisson jusqu'à ce que la peau du poisson commence à gonfler et à griller.
11. Sortez ensuite le poisson du four. Retournez-le et faites cuire la seconde face de la même façon.
12. Pendant que le bar cuit, préparez la sauce.
13. Rincez le citron confit et enlevez l'intérieur. Coupez la moitié de l'écorce en petits dés. Mettez-les dans un bol.
14. Hachez quelques feuilles de persil et ajoutez-les dans le bol.
15. Ajoutez une gousse d'ail finement râpé. Poivrez généreusement. Ajoutez 2 càs d'huile d'olive.
    Facultatif : ajoutez du piment sec.
    Mélangez. Mettez au frais en attendant.
16. Servez le poisson bien grillé avec la sauce. Accompagnez d'une salade de tomates bien fraîche.