



TARTARE DE BAR AU FENOUIL CROQUANT, JUS D'HERBES FRAÎCHES

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
Filets de bar sans peau	2 pièces	4 pièces
Fenouil	150 g	300 g
Citrons verts	1 pièce	2 pièces
Persil	2 brins	4 brins
Coriandre	2 brins	4 brins
Cerfeuil	2 brins	4 brins
Huile d'olive	6 cl	10 cl



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : - mn

1. Le tartare de bar

- Vérifiez qu'il n'y ait plus d'arêtes sur les filets de bar, sinon les retirer.
- Taillez ensuite le filet de bar en dés. Renouvelez l'opération autant de fois que de filet.

2. La marinade

- Dans un bol, mélangez la moitié du jus du citron avec du sel puis ajoutez les dés de bar ainsi que 5 cl d'eau.
- Remuez le bar dans l'eau citronnée. Laissez mariner pendant environ 5 minutes. Puis réservez au frais.

3. Le jus d'herbes

- Lavez, égouttez puis effeuillez les herbes. Les hacher finement.
- Dans un bol, mélangez le reste de jus de citron, les herbes et montez le tout à l'huile d'olive.

4. Le fenouil

- Taillez le fenouil en dés puis le mélanger au jus d'herbes.
- Egouttez les dés de bar marinés, puis les ajouter au jus d'herbes. Rectifiez l'assaisonnement.

5. Le dressage

- Dans une assiette, disposez le tartare de bar au fenouil et finir avec un trait de jus d'herbes.
- Bonne dégustation !

