Bar en papillotes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	12 min
Portions	4
Appareil	Combair SE à partir de 2015

Préparation

2 tomates

1 poivron, vert, long

1 oignon, rouge

1 citron

4 filets de bar, d'env. 130 g chacun

4 feuilles de laurier

¼ bouquet de persil

4 cs de beurre

Sel

Poivre

Blanchir les tomates, les peler et les couper en rondelles. Emincer finement le poivron. Eplucher l'oignon, le couper en deux et l'émincer en fines tranches. Laver le citron, prélever de fines tranches du zeste à l'aide d'un économe. Hacher grossièrement le persil. Mélanger tous les légumes, sauf les tomates, ajouter le zeste de citron et le persil, saler et poivrer.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud

Etendre 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartir, sur chaque moitié du papier sulfurisé, quelques tranches de tomates sur la longueur d'un bar, étaler les légumes dessus et ajouter une feuille de laurier. Déposer un filet de bar sur chaque lit de légumes.

Saler et poivrer les filets de bar. Pour finir, déposer quelques morceaux de beurre sur le poisson.

Rabattre la moitié supérieure du papier sulfurisé sur la moitié inférieure et bien fermer les bords.

Placer les paquets de bar sur la plaque à gâteaux et les enfourner dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud 200 °C pendant 12 min

Conseils

Le mode de cuisson «Blanchir les tomates» d'EasyCook permet de peler les tomates, si disponible.

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019