



# Bar et salade sicilienne

 **Temps de préparation**  
< 30 min

 **Difficulté**  
Facile



# Ingrédients

## **Pour le bar :**

1 orange (le zeste râpé)  
3 oranges (en rondelles épaisses)  
1 citron (le zeste râpé)  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
4 filets de bar (avec la peau)  
sel et poivre

## **Pour la salade sicilienne :**

2 oranges (en quartiers)  
1 citron (le jus)  
1 fenouil (finement râpé ou émincé)  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 petits sachets de cresson  
1 poignée de câpres  
1 poignée d'olives vertes (vertes dénoyautées, grossièrement hachées)

# Méthode de préparation

- 1.** Bar : râpez 1 orange et mélangez avec le zeste de citron. Ajoutez l'huile d'olive. Badigeonnez les filets de bar de ce mélange, salez et poivrez.
- 2.** Placez les tranches d'orange sur le barbecue bien chaud. Laissez-les caraméliser, puis retournez-les. Disposez les filets de poisson sur celles-ci. Retournez-les après 3 minutes et poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes.



- 3.** Salade sicilienne : mélangez les morceaux d'orange et le jus de citron. Ajoutez le fenouil, l'huile d'olive, le cresson, les câpres et les olives.
- 4.** Accompagnez-en le poisson.