



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.