



LA CRUSTACERIE.FR

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Bar Aux Asperges

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 10 minutes



Ingrédients

- 4 Filets de Bar avec peau
- 24 Asperges Vertes
- 16 Tomates Cerises
- 12 Olives à la grecque (dénoyautées)
- 8 c.à.s de Vin Blanc
- 1 c.à.c d'Origan séché
- 2 c.à.s d'Huile d'Olive
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C. Rincez et équeutez les asperges, fendez-les en deux et disposez-les dans un plat allant au four.
2. Découpez et répartissez vos filets de bar sur les asperges, ajoutez les tomates et les olives coupées en morceaux, saupoudrez d'origan.
3. Ajoutez l'huile d'olive et le vin blanc.
4. Enfournez le tout 10 minutes et servez.

Disposez les asperges en quinconce, dresser le bar au-dessus, ajoutez les tomates et les olives et arrosez de jus de cuisson.

Bonne Dégustation !