



**LA CRUSTACERIE.FR**  
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

# *Bar mariné au pamplemousse*

Pour 4 personnes | Préparation : 20min



## INGRÉDIENTS

- 4 pavés de bar
- 1 pamplemousse rose
- 1 pamplemousse jaune
- 1 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth
- 1 piment doux
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Préparer les pamplemousses :** À l'aide d'un couteau bien aiguisé, pelez les pamplemousses à vif pour retirer la peau et la membrane blanche. Coupez les quartiers de pamplemousse en petits morceaux. Récupérez le jus des pamplemousses.

**Préparer la marinade :** Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus des pamplemousses, le zeste d'un pamplemousse rose, une cuillère à soupe de coriandre et d'aneth hachés, le piment doux, le sel et le poivre.

**Mariner le poisson :** Placez les filets de bar dans un plat peu profond. Versez la marinade sur les filets de poisson, en vous assurant qu'ils sont bien recouverts. Couvrez le plat de film plastique et réfrigérez pendant au moins 10 min pour permettre au poisson de s'imprégner des saveurs.

**Dressage :** Disposez les filets de bar cuits sur des assiettes de service. Garnissez avec les morceaux de pamplemousse et quelques branches de coriandre et d'aneth frais pour la décoration. Arrosez d'un filet d'huile d'olive supplémentaire si désiré.

**Bonne dégustation !**