Bar Tandoori

Le poisson, on n'en mange pas assez de manière générale. Et pour changer du poisson au court bouillon, cru ou en papillote ; je vous propose une recette aux parfums de l'Inde avec la gourmande épice Tandoori. Simple et rapide, il faut juste faire attention à la fraicheur du poisson et à la cuisson.

Pour 2 personnes : 2 bars entiers (nettoyés et vidés par votre poissonnier préféré) – 2 citrons jaunes bio – 5cl d'huile d'olive – 2cc de tandoori – 1/2 yaourt à la grecque – Sel – poivre.

Préchauffez votre four à 160°C.

Préparez l'ensemble de vos ingrédients dans de petits récipients posés devant votre planche.

Posez un bar sur la planche, et à l'aide d'un couteau, entaillez délicatement le poisson le long de chaque filet.

Salez, poivrez (légèrement), chaque côté.

Mélangez l'huile d'olive et le tandoori. A l'aide d'un pinceau, étalez l'huile sur chaque côté du poisson, en pensant à passer dans les entailles.

Coupez l'un des citrons en rondelles, mettre dans le poisson 2 rondelles de citron, salez et poivrez.

Faites de même avec le 2e poisson.

Dans une poèle anti-adhésive chaude, placez chacun des bars. Laissez cuire 3min de chaque côté.

Mettre les poissons dans un plat allant au four, et enfournez couvert avec de l'aluminium pendant 3 à 5min. Le bar ne doit pas être trop cuit. Il doit rester moelleux.

Préparez votre sauce d'accompagnement : Dans un bol, mettre le

yaourt, le jus d’un demi citron, sel et poivre.

Pour accompagner le poisson, vous pouvez utilisez du riz basmati ou complet, ou encore des pâtes.

disposez sur l’assiette, le bar entier, la garniture et un quartier de citron. Sur la table, mettre le bol de sauce au yaourt.

Et voilà une autre façon de manger du poisson !