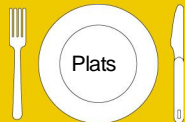


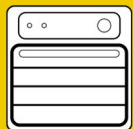
Rôti de bar à la sauce LE soja Bouteville

F01411

Filet de bar en rôti assaisonnée avec la sauce LE SOJA Bouteville avec ses petits légumes



Plats



Four



Mise en place

1. Préparer le bar en levant les deux filets ou demander à votre poissonnier. Bien le rincer, le sécher sur du papier absorbant, ajouter à l'aide d'un pinceau un trait de sauce soja Bouteville, la fleur de thym, sel, poivre du moulin sur le coté chair et poser les deux filets l'un sur l'autre en les ficelant, réserver au frais.
2. Laver et préparer les petits légumes, fenouil, navets, betteraves, tomates cerises, cebettes, citron.

Mise en oeuvre

3. Placer les petits légumes sur une plaque, les arroser d'huile d'olive et les assaisonner, les cuire environ 15 à 20 minutes au four à 180 °C.
4. 10 minutes avant la fin de cuisson des légumes, ajouter délicatement le bar en le badigeonnant généreusement de sauce LE SOJA.
5. Sortir ensuite la plaque du four, vérifier la cuisson et servir aussitôt le bar et ces petits légumes juste rôtis.

| Ingrédients | Code SDV | Poids Net |
|-----------------------------|----------|-----------|
| SAUCE GASTRONOMIQUE LE SOJA | 7768 | 10 ml |
| Filet de Bar | | 600 g |
| Huile d'olive | | 1 trait |
| Thym frais | | 1 bouquet |
| Petites betteraves | | 2 pièce |
| Cebette | | 1 pièce |
| Navets nouveaux | | 2 pièce |
| Fenouil | | 1 pièce |
| Tomates cerises | | 3 pièce |
| Citron jaune | | 0.2 pces |