

Petits bars à l'estragon

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 2 bars non écaillés de 400 g environ
ou 1 bar de 700/800 g
- 1 bouquet d'estragon
- 4 branches de thym

Cuisson:

30mn - Inversez à 15 mn

HAUT : maxi 15 mn puis mini

BAS : maxi 15 mn puis mini



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

- 1 Videz les bars, sans les écailler (les écailles vont protéger la chair du poisson).
- 2 Rincez les bars et essuyez-les. Remplissez le ventre avec l'estragon et le thym et disposez-les dans la cocotte tête-bêche et en crapaudine (flancs écartés sur le fond de la cocotte).
- 3 Mettez en cuisson cocotte fermée. (ils seront cuits à la perfection type croûte de sel).
- 4 Servez les bars avec, au choix : une sauce crème ciboulette, beurre blanc ou tout simplement un filet de citron.

*Pour 4 à 6 personnes, utilisez la grande cocotte : bar d'1 kg à 1,2 kg

Cuisson:

40mn - Inversez à 20 mn

HAUT : maxi 20 mn puis mini

BAS : maxi 20 mn puis mini

Si vous ne cuisinez qu'un seul poisson (dans la cocotte de base ou bien la grande cocotte), disposez-le en fer à cheval et le côté arrondi du poisson vers le fond de l'Omnicuiseur. De ce fait il ne sera pas nécessaire d'inverser à mi-cuisson.