

Filet de bar et plancha de fenouil aux merguez

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

2 fenouils
2 carottes
2 merguez
2 filets de bar
Huile d'olive
Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

- Couper les merguez en tronçons.
- Retirer les parties vertes du fenouil et les feuilles abîmées s'il y en a
- Tailler le fenouil en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline
- Eplucher et laver les carottes puis les tailler très finement à la mandoline
- Mélanger les deux légumes dans un saladier
- Ajouter les morceaux de merguez
- Ajouter un filet d'huile. Remuer le tout
- Allumer la plancha des deux côtés à pleine puissance
- Lorsque la plancha est bien chaude, verser le saladier de légumes et merguez sur la plancha
- Faire saisir les légumes et lorsqu'ils commencent à dorer baisser le feu au minimum, saler et poivrer
- Laisser cuire tranquillement jusqu'à ce que les légumes soient cuits et les merguez bien cuites.
- Rassembler le tout sur un côté et éteindre le feu.
- Sur l'autre feu, ajouter un petit filet d'huile et cuire les files de bar, côté peau, sur une feuille de papier cuisson pour éviter qu'ils n'attachent.
- Au bout de **2 minutes** retourner les filets
- Cuire l'autre côté pendant **deux minutes** puis les débarrasser dans une assiette, ajouter un peu de fleur de sel et de poivre
- Ajouter à côté une portion de fenouil/carottes et merguez
- Servir aussitôt

CONSEILS ET ASTUCES

- 1- Il faut vraiment que vos légumes soient coupés très finement c'est pourquoi je conseille d'utiliser la mandoline !
- 2- Rien d'autre à faire que de surveiller la cuisson et de remuer très souvent les légumes !
- 3- Ne faire cuire le poisson que lorsque les légumes sont cuits.