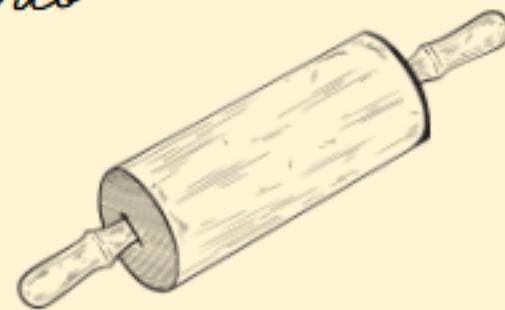


# Bar aux légumes au four à l'oseille

## Ingrédients 2 personnes

- 1 petit bar déjà vidé par le poissonnier
- 1 Bouquet d'oseille
- 6/8 tomates grappes
- Quelques pommes de terre grenailles
- un peu de chapelure (pour moi des miettes de pain grillées)
- Huile d'olive ou beurre
- Crème épaisse légère ou yaourt grecque avec un peu de lait
- 1 demi citron
- Un peu de vin blanc
- Fleur de sel – Poivre au moulin



## Etapes

- Laver l'oseille, l'équeuter et la ciseler.
- Mettre un petit filet d'huile ou du beurre dans une poêle,
- Ajouter l'oseille et la laisser fondre.
- Pour cela la remuer constamment jusqu'à ce qu'elle soit cuite
- Préparer la sauce en mettant de la crème (ou du yaourt grec) dans un ramequin.
- Ajouter un petit filet de citron, saler (un peu) et poivrer.
- Ajouter un peu d'oseille cuite. Remuer le tout et réserver.
- Eplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer et les couper en morceaux.
- Ajouter un peu d'huile dans une cocotte et faire cuire les pommes de terre avec un peu d'oseille jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites.
- Laver les tomates, les couper en deux et les placer autour d'un plat allant au four.
- Ajouter au centre les pommes de terre, après avoir ajouté au fond un peu de vin blanc
- Passer le bar sous l'eau, l'essuyer et ajouter une cuillère d'oseille dans le bar.
- Placer celui ci sur les pommes de terre. Ajouter un peu de chapelure sur les tomates et parsemer le reste de l'oseille sur le tout
- Enfourner pour 20/25 minutes dans le four préchauffé à 180°C
- Découper le bar en filets, en mettre une portion dans chaque assiette avec quelques légumes. Chauffer la sauce et la servir à part.