

DARNE DE BAR SUR ÉPINARDS CROUSTILLANTS ET DÉS DE LÉGUMES AU THYM



Chef: Giovanni Pace

Sans gluten

Préparation

Pour 6 personnes

Diviser les filets de bar en deux, puis faire chauffer un peu d'huile d'olive extra vierge dans une poêle et faire dorer le poisson côté peau pendant quelques minutes. Pendant ce temps, laver soigneusement les épinards, puis, dans une casserole, les mélanger rapidement avec un peu d'huile d'olive extra vierge pour les rendre croustillants ; saler et poivrer. Enfin, égoutter les légumes en dés de leur liquide de conservation et les faire revenir sur la cuisinière avec un peu plus d'huile d'olive extra vierge, en ajoutant les feuilles de thym en fin de cuisson. Composer le plat en plaçant les épinards au centre et deux filets de bar sur le dessus. Compléter avec une cuillerée de légumes sautés et un filet d'huile.

Ingrédients Menù

180 g Dadolata di verdure (Mix de légumes en dés) - BS0K
q.b. Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

Ingrédients

Sel et poivre
Thym
360 g Epinards frais
6 (720 g) Filets de bar