

# LE TABLIER DE MATHILDE

FOODBLOG

## FILETS DE BAR FARCIS

### INGREDIENTS POUR 2 PERSONNES

2 filets de bar, 1 tomate, 1 gousse d'ail, 1 citron, 2 oignons nouveaux, sel, poivre, 1 courgette, ficelle, herbes fraîches de votre choix.

### RECETTE

- 1 Posez le poisson côté peau dans le fond du plat, salez, poivrez. Disposez dessus les tomates, les oignons, le citron, la gousse d'ail hâchée et des herbes ciselées.
- 2 Recouvrez avec le deuxième filet de poisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- 3 Ficelez les filets. Disposez les courgettes autour du poisson et mettre un peu d'eau au fond du plat.
- 4 Cuire 25 min à 180°C.