

## BAR AU BARBECUE

Une petite recette pour apprécier le bar avec ses saveurs naturelles.

Tout d'abord prendre un bar de 1,5 à 2 kg (il est meilleur si pêché soi même !)

Le laisser rassir 1 journée dans le réfrigérateur, après vous pouvez commencer à travailler la bête.

Il est important que le poisson garde les écailles.

Il faut commencer par faire des entailles sur les flancs du poisson pour qu'il cuise plus rapidement au centre, là où il est le plus épais.

Le badigeonner d'huile d'olive, mettre du thym et une feuille de laurier dans le ventre.

Saler (avec du gros sel marin bien sûr) et poivrer intérieur et extérieur.

Placer un morceau de fenouil sauvage dans les entailles des flancs.

Laisser votre poisson une heure environ dans ce mélange d'herbes et de saveurs.

Une fois que votre barbecue est bien chaud déposez votre poisson dessus.

La cuisson est rapide mais lorsque vous retournez votre poisson, il ne faut pas hésiter à mettre un peu d'huile d'olive avec une branche de thym.

Voilà une recette très simple et qui laisse le goût du bar.

Astuces :

- Laisser au minimum une hauteur de 30 cm entre le charbon et le poisson afin de ne pas le faire cuire trop rapidement et qu'il garde tout son moelleux.
- Le poisson est cuit lorsque les nageoires dorsales s'enlèvent facilement