

# Bar entier au four

## Ingredients

- 1 pièce de bar entier
- 3 gousses d'ail
- persil
- paprika
- cumin
- coulis de tomate
- 2 citrons
- laurier

## Je passe en cuisine

1. Mélangez le persil haché avec du sel, poivre, cumin, paprika, le jus d'un des 2 citrons et un peu d'huile d'olive. Badigeonnez votre poisson avec ce mélange et réservez.
2. Ajoutez le coulis de tomate sur le poisson avec le reste de marinade.
3. Déposez le poisson dans un plat allant au four. Ajoutez des rondelles de citrons et vos feuilles de laurier.
4. Enfournez pendant 30 min à 180°C et c'est prêt.



**DIFFICULTÉ**  
FACILE



**PRÉPARATION**  
40 MIN



**CUISSON**  
30 MIN



**NB DE PERS.**  
3