

Barbue au four

Ingredients

- 1 barbue entière
- 15 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Je passe en cuisine

1. Préchauffez le four à 210 °C chaleur tournante. Déposez la barbue sur une plaque de cuisson très légèrement huilée, ou directement sur une plaque antiadhésive.
2. Enfournez puis baissez immédiatement la température à 180 °C. Laissez cuire environ 15 minutes selon l'épaisseur du poisson. Déposez le beurre en petits morceaux sur le poisson en cours de cuisson pour le nourrir.
3. Surveillez attentivement les dernières minutes : un poisson trop cuit perd rapidement toute sa finesse. La chair doit rester nacrée et se détacher facilement de l'arête centrale. Salez et poivrez, puis servez aussitôt.

Astuce découpe : la barbue est un poisson plat avec une arête centrale bien marquée. À la sortie du four, glissez un couteau le long de cette arête pour lever les filets proprement : d'abord les deux filets du dessus, puis retournez délicatement le poisson pour récupérer les deux filets du dessous.



DIFFICULTÉ

FACILE



PRÉPARATION

5 MIN



CUISON

15 MIN



NB DE PERS.

2