



# FILET DE BAR

DE CHYPRE À LA CORIANDRE,  
RIZ PILAF BIO DE CAMARGUE  
ROUGE ET BLANC, SAUCE VIERGE



Retrouvez l'histoire du bar  
de Chypre de Limassol  
en flashant ce code ou sur  
[www.transgourmet.fr/origine](http://www.transgourmet.fr/origine)

Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



1 Fillets de bar avec peau de Chypre Transgourmet Origine (301653)



Riz bio semi complet de Camargue Transgourmet Origine (301128)



Huile d'olive (300430)

## LES INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES) :

### FILET DE BAR DE CHYPRE À LA CORIANDRE :

- 1 Fillets de bar avec peau de Chypre Transgourmet Origine (301653) 10 pièces
- Huile d'olive (300430) 5 cl
- 1 Echalote (287292) 2 pièce
- Piment d'Espelette (203336) Pm
- Coriandre en grains (203491) 5 g
- 1 Coriandre fraîche (203268) 1 botte

### RIZ PILAF BIO DE CAMARGUE BLANC :

- Riz bio semi complet de Camargue Transgourmet Origine (301128) 700 g
- 1 Dignon (287268) 15 pièce
- Huile d'olive (300430) 5 cl
- Vin blanc (812255) 10 cl
- Fumet de poisson (209045) 14 l
- 1 Bouquet garni 1
- 1 Pousses de basilic citron Pm

### SAUCE VIERGE :

- Huile d'olive vierge (300430) 20 cl
- 1 Tomate (234955) 2 pièces
- 1 Feuilles de basilic (203261) 20 feuilles
- 1 Gousse d'ail (234808) 1/2 gousse
- 1 Echalote (287292) 1/2 gousse
- 1 Citron vert (287722) 2 pièces
- Sel (300766) Pm
- Poivre (300519) Pm

<sup>2</sup> Disponibilité selon saison et région

# FILET DE BAR DE CHYPRE À LA CORIANDRE, RIZ PILAF BIO DE CAMARGUE ROUGE ET BLANC, SAUCE VIERGE

### Filet de bar de Chypre à la coriandre :

Colorer les filets de bar à feu vif côté peau en premier avec un filet d'huile d'olive et ajouter les graines de coriandre. Retourner les filets puis laisser cuire 4 minutes.

Assaisonner le poisson de sel, poivre, d'une pincée de piment d'Espelette et de coriandre hachée.

### Riz pilaf bio de Camargue blanc :

Eplucher et laver l'oignon.

Le faire suer à feu doux avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter le riz, le laisser nacrer, déglacer au vin blanc et mouiller au fumet de poisson. Ajouter un bouquet garni.

Porter à ébullition et cuire 17 minutes au four à 180 °C avec un couvercle.

### Sauce vierge :

Monder la tomate, tailler la chair en brunoise et émincer le basilic.

Ciseler l'échalote et l'ail et les faire suer 5 minutes à l'huile d'olive.

Ajouter les tomates, le basilic et le jus de citron.

Dresser joliment et décorer de quelques pousses de basilic citron avant

d'assaisonner de sauce vierge.



TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN



TEMPS DE CUISSON  
22 MIN



TRANSGOURMET