

Préparation : 10 mn | **Cuisson :** 20 mn | **Difficulté :** Facile



Pour 2 personnes

- 2 petits **bars**
- 1 **oignon**
- 1 gousse d'**ail**
- 1 **tomate**
- 1 **échalote**
- beurre et huile d'**olive**
- **citron**
- **persil**, sel, poivre

1 Epluchez les oignons, les échalotes et l'ail. Hachez grossièrement le persil, coupez le citron en grosses rondelles et la tomate en quartiers.



2 Huilez le **fond** de la plaque, disposez les rondelles d'oignons puis les bars. Garnissez-les de citron, de persil, d'ail, de sel, de poivre et des échalotes. Déposez dessus une noisette de beurre.

3 Mettez au four chaud (180°C) une vingtaine de minutes.

4 Quand le poisson est doré et que l'intérieur est bien blanc, il est cuit.

Pour finir... J'ajoute du paprika et des olives pour le faire à la portugaise ou un verre de vin blanc à mi-cuisson suivant l'humeur. On peut remplacer le bar par de la truite ou des darnes de saumon.