

RECETTE DU BAR AU COURT BOUILLON**INGREDIENTS**

1 bar sauvage ou pas de plus de 1 kg	23 euros
Court bouillon	
3 litres d'eau	
15 cl de vinaigre (un petit verre)	0.50 euro
35 g de gros sel gris (une poignée)	0.10 euro
300 g de carottes émincées	0.10 euro
250 g d'oignons émincés	0.30 euro
1 grosse branche de thym	Au jardin
2 feuilles de laurier	Au jardin
1 poignée de persil	1.50 euro
1 pincée de poivre en grain	0.10 euro

Soit un prix total de 25.60 euros pour 4 personnes : **6.40 euros / personne.**



Préparation : 10 mn

Cuisson totale : 30 mn

REALISATION :

L'idéal est de posséder une poissonnière. J'ai hérité celle-ci de ma maman. Attention la poissonnière ne convient pas sur des plaques induction car il faut utiliser 2 feux.

A défaut, utiliser un grand faitout et disposer le poisson en rond.

Cette recette convient pour tout poisson entier que vous aurez préalablement fait préparer par votre poissonnier préféré.

Plonger le poisson dans le récipient, ajouter l'eau froide.

Y mettre tous les ingrédients du court bouillon.

Allumer le ou les feux, couvrir et porter à ébullition pendant 10 à 15 mn.

Retirer le poisson et le servir sur un plat de service.

.....C'est prêt

Miam miam