

## J'ai Perdu 17kg / 23j - Maigrir Vite?

Une astuce maléfique pour brûler les graisses. Forme du corps incroyable.

[fitnesswus.com/femmes](http://fitnesswus.com/femmes)

>> Accueil > Recettes > Bar à la vanille

# Bar à la vanille

Plat principal - Facile - Moyen



[J'aime](#) 7 [G+1](#) 0

[Tweeter](#)

Cette recette  
n'a pas de photo...

Cliquez ici pour en ajouter une !

[+ Ajouter votre photo](#)



Avec Gretel, grignoter  
enfin sans culpabiliser !



Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrediénts (pour 4 Personnes) :

- 2 bars de ligne
- 1 citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vanille en poudre ou 2 gousses de vanille
- 1/2 cuillère à café d'ail semoule
- 20 cl de Noilly Prat ou du vin blanc sec
- 15 cl de crème fraîche entière

★ Acheter vos ingrédients en ligne :

sponsorié

Huile bio d'olive vierge extra Puget la bouteille de 75 cl <b>7.02 €, les 2 à 9.12 €</b>	7€ offerts - code MARMITON1*
<a href="#">Je commande</a>	
• disponible chez Carrefour Market Saint-Aubin Du Cormier - pour une première commande, valable jusqu'au 31 mars à partir de 70€ d'achats	

Préparation de la recette :

Prélevez les graines d'une gousse de vanille ou mettez 1/2 cuillère à café de vanille en poudre dans un bol avec l'huile d'olive et le zeste de citron. Passez au pinceau ce mélange sur les filets de bar (recto et verso). Préparez votre sauce vanillée : Dans une casserole, versez le Noilly Prat et ajoutez la seconde 1/2 cuillère de vanille en poudre (ou la seconde gousse ouverte et dont vous aurez prélevé les grains). Faites réduire à feu vif de moitié. Ajoutez alors la crème et l'ail semoule. Laissez à nouveau réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuiller. Goûtez la sauce et salez. Faites cuire vos filets de bar à la vapeur. Il faut bien surveiller la cuisson. Votre poisson doit être nacré. Servez votre poisson, nappé de la sauce vanillée.

Remarques :

Accompagner ce poisson d'un mélange de céréales gourmandes ou riz.

## Vidéos associées : Faire un smoothie



Pour éviter le démarrage de vidéos automatiques, [créez votre profil](#)