

*Pavé de bar poêlé et fenouil au parmesan  
(cuisson induction)*

par Christophe Hiérx et Cédric Lasry



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pavés de bar avec peau
- 4 bulbes de fenouil
- 40 g de parmesan
- 1 anis étoilé
- 2 branches de thym
- 2 gousses d'ail

**La réalisation**

- Nettoyez les bulbes de fenouil. Mettez chaque bulbe dans un sac sous vide avec un peu de thym, une noisette de beurre, ½ gousse d'ail, 1 graine d'anis étoilé, 2 c.à.s d'eau et une pincée de sel. Mettez sous vide et faites cuire 40 minutes au four vapeur.
- A la fin de ces 40 minutes, ouvrez le sac et coupez le fenouil en deux dans le sens de la longueur. Parsemez le parmesan sur le bulbe côté coupé. Dans une poêle adhésive, versez un filet d'huile d'olive et faites poêler jusqu'à coloration.
- Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites cuire le bar côté peau, à l'unilatérale, jusqu'à ce que la peau croustille (environ 4 minutes). Finissez la cuisson au four en plaçant votre poêle (adaptée au four) à 180° c pendant 4/5 minutes suivant l'épaisseur du filet.