



## Carpaccio de bar vitaminé

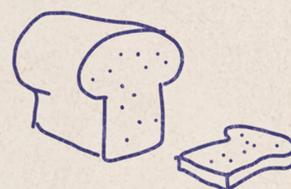
— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

### Ingrédients

- 500gr de filet de bar désarêté
- 3 tranches de pain de mie
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 oignon rouge
- Cerfeuil frais

## Préparation

- 1 - Tranchez le filet de bar en tranches très fines, et le dresser directement sur les assiettes. Réservez au frais.
- 2 - Coupez le pain de mie en petits cubes, puis les faire griller au four (bien colorés)
- 3 - Ciselez l'oignon rouge finement
- 4 - Pressez le jus d'orange et le jus de pamplemousse, puis mixez le jus en y incorporant l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 5 - Faites de jolies pluches de cerfeuil et les réserver dans de l'eau avec des glaçons
- 6 - Dressez sur le carpaccio : d'abord l'oignon ; puis arrosez avec la vinaigrette instantanée ; puis ajoutez les croûtons bien croustillants ; finir avec les jolies pluches de cerfeuil frais.



Les recettes de **MICK**  
LE MINI CHEF

