

Bar rôti au thym

3 personnes

**1 bar de 1 kg environ (vidé par les ouïes, non écaillé),
1 beau bouquet de thym frais,
100 g d'échalotes,
2½ dl de crème,
1 c.s. d'huile,
sel et poivre du moulin.**

Assaisonnez l'intérieur du poisson. Glissez des brindilles de thym dans la cavité abdominale et dans les ouïes. Huilez l'extérieur à l'aide d'un pinceau et posez-le sur la grille de la lèche-frite du four. Glissez dans le four préchauffé à 240° (th. 8) 15 à 20 minutes, selon son poids.

Pendant ce temps, préparez la sauce: pelez et hachez les échalotes et mettez-les à cuire à petits bouillons dans la crème pendant 15 minutes en-

viron. Assaisonnez en sel et poivre.

Servez le bar entier avec la crème d'échalote en saucière.

Accompagnez d'un légume cuit à la vapeur, brocolis, par exemple.