**Bar au four avec des légumes croustillants**

**Poireau
céleri
carottes
fenouil
ail
oignons
huile d'olive
bouillon de poisson
vin blanc**

**tomates en grappe
tomates séchées
câpres
sel et poivre
bar
sauge
origan
thym
romarin
limon**

Coupez le poireau en deux, épluchez le céleri et coupez-le en lanières dans le sens de la longueur. Épluchez les carottes et coupez-les également en lanières dans le sens de la longueur. Coupez le fenouil en tranches épaisses. Ecrasez quelques gousses d'ail et coupez les oignons en demi-lunes.

Placez tous les légumes dans une poêle chauffée avec une couche d'huile d'olive. Laissez-les reposer sans remuer jusqu'à ce que les légumes soient saisis.

Déposez les légumes dans un plat à four, ajoutez le fumet de poisson et le vin blanc. Ajoutez des câpres et des tomates séchées. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire au four à 185°C pendant 15 minutes.

Inciser la peau du poisson et remplissez la cavité abdominale avec des brins de sauge, d'origan, de thym et de romarin frais. Placez-les sur les légumes mi-cuits. Complétez le tout avec des tomates cerises. Placez les tranches de citron vert sur le dessus.

Mettez le plat au four pendant 20 minutes à 200°C, puis sous le grill pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit colorée.