



Bar à la crème de coco  
RECETTE

## Bar à la crème de coco



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15mn

INGRÉDIENTS

12 produits

FAIRE

4 portions

Une recette à consommer sans modération pour les amateurs de poisson. Bar à la crème de coco Suzi Wan® accompagné par ses vermicelles de riz et ses germes de soja.

Partager

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

# INGRÉDIENTS

- 4 filets de bar
- 200 g de vermicelles de riz Suzi Wan®
- 1 carotte
- 40 g de germes de soja
- 2 gousses d'ail
- 25 cl de crème de coco Suzi Wan®
- 1 oignon
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de quatre-épices
- 1 c. à café de maïzena
- huile d'olive
- 1 noix de beurre

## Astuce

### 1.

Vous pouvez utiliser cette recette avec n'importe quel poisson à chair blanche.

## Préparation

### 1.

Émincez les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les suer dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, le curry et les quatre-épices.

### 2.

Mixez ce mélange avec la crème de coco. Repassez le tout sur le feu avec la maïzena diluée dans une cuillère à soupe d'eau. Remuez bien avec un fouet et laissez cuire à petits bouillons pendant 5 minutes.

### 3.

Faites cuire les vermicelles de riz selon les indications du sachet.

### 4.

Râpez la carotte et équeutez les germes de soja.

### 5.

Faites fondre une belle noix de beurre dans une poêle puis, à feu moyen, faites cuire les filets de bar sur une seule face pendant 8 minutes. Arrosez-les régulièrement de beurre.

### 6.

Retirez les filets et dans la même poêle, enrobez la carotte râpée et les germes de soja du beurre restant.

### 7.

Servez les filets de bar accompagnés de vermicelles de riz et de sauce coco/oignon, surmontés de carottes et de germes de soja. Assaisonnez à votre convenance

# LES AUTRES PRODUITS SUZI WAN®



## Saumon laqué à la sauce soja

TEMPS

45 min

INGRÉDIENTS

6 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## Bo Bun au boeuf

TEMPS

20 min

INGRÉDIENTS

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## Pad Thaï aux crevettes

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

12 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## Vermicelles-chinois-boeuf

TEMPS

10mn

INGRÉDIENTS

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** <https://fr.suziwan.com/recipes/bar-la-creme-de-coco>