

Filet de Bar en écailles croustillantes, déclinaison de courge, sauce Nantua |

Recette pour 4

Description

Une manière de préparer un poisson de A à Z, Comment travailler un poisson entier, le nettoyer, le vider, lever les filets.....

L'astuce du chef

La cuisson du poisson est rapide, prévoyez la cuisson juste avant de le consommer.

Ingrédients

Ingrédients

- 2 Unité(s) Filet de bar
- 1 Petit(e)(s) Courge butternut
- 2 Gousse(s) Ail
- 30 Ml Miel
- 1 Branche(s) Sarriette
- 1 Unité(s) Citron
- 1 Pincée(s) Piment d'espelette
- 1 Pincée(s) Paprika
- 150 Ml Crème 35% à cuisson

- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Les deux Bar entier

Assurez-vous qu'ils sont bien vidés et propre, passez un filet d'eau dedans et sur les écailles.

Dans cette recette, il est intéressant de garder les écailles. Levez les filets de Bar, avec le couteau, incisez les arrêtes en prenant soin de ne pas trop abîmer la chair du poisson. Gardez soigneusement la tête et les arrêtes cela vous servira pour le fumet de poisson. (Techniques apprises dans le cours)

Sauce Nantua

Réduire le fond de crustacé vu dans le cours, puis ajoutez la crème, laissez cuire encore quelques minutes, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, réservez.

Préparations

Épluchez la courge, taillez la partie la plus charnue en brunoise.

Taillez l'autre partie de la courge, grossièrement.

Épluchez et hachez l'ail, émincez les feuilles de Sarriette

Réalisation

Sauté de courge

Faites revenir dans une poêle chaude avec de l'huile, la brunoise de courge, ajoutez-y l'ail, la Sariette, sel et poivre, baissez le feu, placez un couvercle et laissez cuire doucement.

Purée de courge

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, plongez-y les autres morceaux de courge. Une fois cuite, l'égouttez et la mixer avec du beurre, paprika, piment, jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Les filets de Bar

Dans une poêle très chaude avec de l'huile de canola, saisissez les filets côté écaille en premier. Exercez une pression légère sur le filet, à l'aide d'une spatule. Assaisonnez la chair de sel et retournez le filet côté chair et éteignez le feu. Vous êtes prêt(e) à servir.

Montage

Sur une assiette plate, placez au centre de votre assiette, un tapis de sauté de courge, déposez dessus le filet de poisson.

Sur le côté du filet, déposez une belle cuillère de purée de couge, réalisez éventuellement une belle virgule avec le dos de la cuillère.

Nappez le poisson de la sauce Nantua légèrement, puis déposez de la sauce de l'autre côté du filet de poisson.

Finalisez avec une jeune pousse.

Bon appétit!