

Filet de Bar snacké, déclinaison de courge, sauce Nantua

Recette pour 4

Description

Apprenez les gestes essentiels pour travailler un poisson entier comme un chef : lever proprement les filets de bar, retirer soigneusement les arêtes, les parer, puis les sécher parfaitement avant la cuisson. Maîtrisez une cuisson précise afin d'obtenir une chair délicate, juteuse et légèrement nacrée à cœur.

Une recette élégante et accessible qui met le produit au premier plan et vous permettra de reproduire, à la maison, une cuisson du poisson digne d'un restaurant.

L'astuce du chef

- Utilisez un couteau à filet bien aiguisé, à la lame fine et souple. Travaillez au plus près de l'arête centrale afin de récupérer le maximum de chair sans abîmer les filets.
- Prenez le temps de retirer toutes les petites arêtes à l'aide d'une pince à désarêter. Passez doucement le bout des doigts sur la chair pour les repérer plus facilement.
- Ne rincez pas inutilement les filets sous l'eau. Nettoyez-les délicatement, puis épongez-les soigneusement avec du papier absorbant. Un filet humide aura tendance à bouillir dans la poêle plutôt qu'à bien saisir.
- Sortez le poisson du réfrigérateur environ 10 à 15 minutes avant la cuisson afin d'éviter un choc thermique trop important.
- Assaisonnez le poisson juste avant de le cuire. Salé trop longtemps à l'avance, il risque de perdre une partie de son humidité.
- Faites chauffer la poêle avant d'y déposer le poisson. Elle doit être suffisamment chaude pour saisir le filet, mais sans être fumante, au risque de brûler sa surface avant que le cœur ne soit cuit.
- Commencez la cuisson du côté peau si celle-ci est conservée. Déposez le filet dans la poêle, puis exercez une légère pression pendant quelques secondes afin qu'il demeure bien à plat.
- Réalisez la majorité de la cuisson sur le premier côté. Retournez ensuite délicatement le filet et terminez la cuisson très brièvement sur l'autre face.
- Le bar est à son meilleur lorsque sa chair est encore légèrement nacrée au centre. Elle doit se détacher facilement en lamelles tout en restant moelleuse et juteuse.
- Retirez le poisson du feu juste avant la cuisson souhaitée : la chaleur accumulée continuera de le cuire pendant quelques instants.
- Conservez la tête et les arêtes pour préparer un fumet de poisson. Éliminez toutefois les branchies et les traces de sang, qui pourraient lui donner de l'amertume.

Ingrédients

Ingrédients

- 2 Unité(s) Bar Commun (Loup de mer) 700 gr
- 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 bars entiers

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

Levez les filets de bar, avec le couteau, incisez les arêtes en prenant soin de ne pas trop abîmer la chair du poisson. Gardez soigneusement la tête et les arêtes, 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 sariette.

Réalisation

Sauté de courge

Faites revenir dans une poêle chaude avec de l'huile la brunoise de courge, ajoutez-y l'ail, la sariette, le sel et le 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, égouttez et mixez avec du beurre, du paprika, du piment, du 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 peau 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 courge, 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!