

# Pavé de bar, sauce légère aux agrumes, fricassée de fèves et petits pois au lard

Recette pour 4 personnes

## Description

Pavé de bar rôti à la poêle, accompagné de fèves et petits pois cuits avec du bacon fumé et une réduction d'agrumes montée au beurre.

## Ingrédients

### Pour le bar

- 4 Unité(s) Pavé de bar
- 150 Ml Jus d'orange
- 100 Gr Beurre
- 1 Unité(s) Citron
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Pour la fricassée

- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Unité(s) Oignon blanc
- 150 Gr Lard fumé
- 200 Gr Fèves écossées surgelées
- 200 Gr Petits pois congelés
- 4 Branche(s) Thym
- 4 Branche(s) Persil
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

### Pour la mise en place

Laver les tomates. Retirer leur pédoncule et les éplucher. Couper les tomates en quartier, les épépiner, puis les couper en petits dés réguliers. Éplucher et ciseler l'oignon finement. Couper le lard fumé en petits lardons. Pressez le citron et filtrez le jus. Coupez le beurre en cubes et le réserver au frigo.

### Pour la fricassée

Dans une poêle bien chaude, faire revenir les lardons sur toutes leurs faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter les oignons et laisser cuire 1 à 2 min. Mettre les dés de tomate, le thym frais et une pincée de sel fin. Mélanger et laisser cuire 3 min à feu doux. Ajouter les petits pois et les fèves, assaisonner de sel et poivre. Puis verser un verre d'eau. Laisser cuire à feu vif pendant encore quelques minutes jusqu'à complète absorption du liquide.

### Pour le bar

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, saisir les pavés de bar à feu vif côté peau, assaisonnés de sel et piment d'Espelette, pendant 1 à 2 min. Retourner et saisir les filets sur l'autre face 1 min. Disposer les filets sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Enfourner à 200C (th. 7) pendant 6 à 8 min.

### Pour la sauce

Dans une petite casserole portez le jus d'orange à ébullition et le réduire aux 3/4, retirez du feu et incorporez les cubes de beurre au fur et à mesure avec un fouet. Ajoutez le jus de citron et réctifiez l'assaisonnement.

#### Pour le dressage

Dresser en assiette plate la fricassée de légumes au lard et disposer par dessus le pavé de bar ainsi qu'une pluche de persil. Garnir avec la sauce tout autour.

**Bon appétit!**