

FILET DE BAR EN ECAILLE DE POMMES DE TERRE, FONDUE DE POIVRONS, EMULSION DE FENOUIL AU MACON BLANC

Ingrédients pour 4 personnes

Bar	2 Pièces de 600gr
Poivron rouge	1 pièce
Poivron jaune	1 pièce
Ail frais	2 gousses
Tomate	1 grosse tomate
Courgette	1 pièce
Pommes rosevals	5 pièces
Fenouil	1 pièce
Gingembre	50 gr
Vin blanc (mâcon verze)	25 cl
Crème liquide	15 cl
Pour mémoire	
Sel, poivre, piment Espelette, huile d'olive	
Herbes ou fleurs pour le décor	

1 - Préparation des filets de bars :

Habillage, puis stocker au frais.

2 - Elaboration de la garniture :

Laver les légumes, tailler les poivrons en julienne ainsi que la courgette, ébouillanter la courgette et les poivrons puis rafraîchir. Monder la tomate (30 secondes eau bouillante)

3 - Réalisation de la sauce :

Couper le fenouil en gros morceaux, le mettre à cuire dans de l'eau avec le Mâcon Blanc et le gingembre râpé, 20 minutes de cuisson.

4 - Finition de la garniture :

Faire fondre à l'huile d'olive les poivrons avec les deux gousses d'ails pendant 5 minutes puis ajouter la julienne de courgettes, assaisonner puis garder au chaud.

5 - Montage des filets de bar :

Tailler les pommes de terre à la mandoline en fines tranches puis les monter en écailles sur les filets de bar, badigeonner d'huile d'olive puis réserver au frais.

6 - Finition de la sauce :

Mixer le fenouil dans un bol blender, ajouter la crème, cuire de nouveau 5 minutes. Passer au chinois puis vérifier l'assaisonnement .

7 - Cuisson des filets et finition :

Cuire les filets de bar à la poêle avec de l'huile d'olive à feu doux pendant 5 minutes, dresser la garniture au centre de l'assiette, déposer le filet de bar dessus, émulsionner la sauce avec un mixer et disposer le décors.

BONNE DEGUSTATION