

Bar chantant au safran

et son wok de légumes
hivernaux



PRÉPARATION DU BAR :

- Enlever les arêtes des filets puis les couper, grâce au couteau du coffret **1** en deux pavés de tailles égales.
- Préchauffer le four à 170°.
- Assaisonner et poêler le poisson côté peau à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Une fois la peau bien dorée, retirer.
- Enfourmer les pavés sur la plaque de cuisson **2**, et compter 7 minutes avec le minuteur électronique.

PRÉPARATION DES LÉGUMES :

- Laver puis couper les légumes à l'aide de la mandoline **3** en petits cubes.



- Les faire blanchir séparément dans des casseroles puis stopper la cuisson en les plongeant dans une eau glacée.
- Faire chauffer l'huile de pépins de raisin dans le wok, jeter les légumes et les faire revenir jusqu'à obtenir une cuisson fondante. Au dernier moment, assaisonner avec la sauce soja.



PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- Porter à ébullition le fumet de poisson et les pistils de safran et laisser infuser pendant une heure.
- Passer la préparation à la passoire pour ne garder que le liquide.
- Repasser le liquide à la casserole et faire réduire de moitié avant d'ajouter la crème, le sel et le poivre.
- Juste avant de servir, saupoudrer le sucre pétillant sur le poisson et arroser de la sauce chaude.

L'astuce  du Chef..

LE BAR PEUT ÉGALEMENT ÊTRE POCHÉ. LAISSEZ-LE CUIRE À FEU DOUX DANS LA SAUCE QUE VOUS AVEZ PRÉPARÉE.

LE POISSON SERA PLUS TENDRE. UNE HISTOIRE DE GOÛT... !



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 filets de bar de 300 gr
- 15 gr de sucre pétillant
- 20 gr d'huile d'olive

PRÉPARATION POUR LA SAUCE SAFRAN :

- 1 gr de pistils de safran
- 20 cl de fumet de poisson
- 100 cl de crème entière liquide
- sel et poivre

PRÉPARATION POUR LE WOK DE LÉGUMES :

- 250 gr de topinambours
- 250 gr de rutabagas
- 250 gr de carottes pourpres
- 80 gr de roquette
- 2,5 cl d'huile de pépins de raisin
- 2,5 cl de sauce soja



L'accord du
Sommelier

“ Un vin blanc sec sera idéal pour garder toutes les saveurs du poisson. ”

1 Coffret couteau et éplucheur lame céramique



2 Plateau de cuisson silicone



3 Mandoline 11 pièces

