



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

Filet de bar en vapeur d'estragon, écrasée de pommes de terre au raifort, croquant de pomme granny et fenouil cru



Préparation : 45 min - Cuisson : 35 min

Pour 6 personnes

Filet(s) de bar portion : 6 pièce(s) |

Pomme(s) de terre à chair ferme : 900 gramme(s) |

Raifort en pot : 20 gramme(s) | Huile d'olive : 10 centilitre(s) |

Lait : 5 centilitre(s) | Sel fin : 6 Pincée(s) | Moulin à poivre : 6 Tour(s) |

Estragon : 1/4 botte(s) | Fenouil(s) : 1/2 pièce(s) |

Pomme(s) granny smith : 1 pièce(s) | Citron(s) vert(s) : 1 pièce(s) |

Gros sel : 10 gramme(s)

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux, puis les rincer sous l'eau froide et les mettre dans une casserole avec de l'eau froide à hauteur. **Saler** l'ensemble (10 g de gros sel/litre), puis porter à ébullition et cuire pendant 10 à 15 min.

Égoutter les pommes et les remettre dans la casserole. Ajouter le raifort, l'huile d'olive et le lait, puis écraser le tout au fouet sur un feu doux. **Désarêter** les filets de bar, les saler et les poivrer, puis disposer quelques feuilles d'estragon sur la chair. Les **rouler** ensuite, peau à l'extérieur, et les maintenir ainsi en les piquant avec un pic en bois ou une ficelle en silicone. Dans un wok, faire **bouillir** un fond d'eau avec les tiges de branches d'estragon. **Disposer** une grille au fond du wok et déposer les filets de bar par-dessus. **Laisser** cuire à la vapeur, à feu doux et avec un couvercle, pendant 6 à 7 min. **Laver** la pomme et le fenouil. **Emincer** très finement le fenouil à l'aide d'une mandoline. **Tailler** des tranches de pomme avec la peau, puis les tailler en bâtonnets. **Mélanger** l'ensemble dans un bol avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, le zeste du citron vert et le jus.

Pour le dressage : dans des assiettes plates, dresser la pommes écrasée au raifort dans un cercle en inox, disposer les filets de bar et décorer de salade croquante.

Le plus du chef : A la place du raifort, vous pouvez mettre du wasabi ou une autre moutarde moins forte.



- Nez : de citron, de zestes.
- Bouche : Plein, joli grain, nerveux.

le conseil de votre caviste :
Dourthe n° 1 2008 Bordeaux
blanc sec

Et aussi :
Riesling Cuvée Louis Klipfel
2007 Alsace

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur www.atelierdeschefs.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION