

N°219



# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

**Pavé de bar au jus de langoustine,  
carottes et poireaux fondants**



Préparation : 25 Min - Cuisson : 1h

### Pour 6 personnes

**Filets de bar portion : 6 pièces | Carcasse de langoustine : 500 grammes |**  
**Mini poireaux : 6 pièces | Carotte fane : 1 botte | Estragon : 1/2 botte |**  
**Echalote : 2 pièces | Huile d'olive : 3 centilitres | Vin blanc sec : 20 centilitres |**  
**Crème liquide entière : 30 centilitres | Beurre doux : 30 grammes |**  
**Sel fin : 3 Pincées | Sucre semoule : 10 grammes |**  
**Poivre Pondichéry : 2 grammes | Cognac : 4 centilitres**

**Éplucher** les échalotes et les **émincer** en fines lamelles.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, **faire suer** l'échalote puis **ajouter** les langoustines. **Verser** le cognac et **flamber, couvrir** ensuite de vin et d'eau froide et **faire bouillir** pendant 20 min. Filtrer le jus et le séparer en 2. **Faire réduire** de moitié le premier jus de langoustine, puis le **crémer** et le **cuire** 15 min. **Rectifier** ensuite l'assaisonnement. **Verser** l'autre moitié de jus de langoustine dans une poêle puis déposer les filets de bar (le jus doit arriver à mi-hauteur du poisson). **Éplucher** les carottes et les **émincer** en fines lamelles. **Couper** les blancs de poireaux en 2, puis les **tailler** en tagliatelle. Dans un wok, **faire suer** les poireaux pendant 5 min, puis **ajouter** les carottes. **Mouiller** à mi-hauteur avec de l'eau, ajouter une pincée de sel, le sucre, le poivre et le beurre. **Cuire** jusqu'à évaporation du liquide pour que les légumes soient nappés. **Cuire** les poissons à feu doux pendant 6 min. Dans des assiettes rondes, **dresser** un lit de légumes et **effeuiller** l'estragon par-dessus, puis **poser** les filets de bar et les napper de sauce.

**Le plus du chef :** Le jus de langoustine doit juste frémir pour ne pas faire durcir la chair du poisson.



- Nez : frais et aérien de menthol, de noisette.
- Bouche : finale tendue sur la minéralité vibrante.

**le conseil de votre caviste :**  
Chablis les Vaux Sereins, la Chablisienne 2008

**Et aussi :**  
Jurançon Grain Sauvage blanc de blancs 2009

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)



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