

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



BAR FARCI EN CROÛTE ET SES BILLES DE LÉGUMES

ACCOMPAGNÉ DE SON BANDOL ROSÉ

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS



EPMT
ÉCOLE DE PARIS
DES MÉTIERS DE LA TABLE

Préparation : 1h
Temps de cuisson : 45min

Niveau : Difficile
Budget : Élevé

POUR 8 PERSONNES

- Bar : 1,5kg
- Filet de merlan : 700g
- Blanc d'œuf : 4
- Jaune d'œuf : 1
- Crème fraîche épaisse : 250g
- Pâte feuilletée : 1
- Échalotes : 2
- Vin rouge : 50cl
- Beurre : 50g
- Grosses carottes : 4
- Courgettes : 3
- Pommes de terre : 1,5kg
- Persil plat : 1/2 botte

• Base

Demander au poissonnier de désarêter le bar en prenant soin de le laisser entier, tête et queue comprises. Préparer la mousseline (farce) en coupant en plusieurs morceaux les filets de merlan. Les mixer par impulsions afin d'éviter de chauffer la masse. Ajouter par à-coups les blancs d'œufs, puis la crème petit à petit. Continuer à mixer par à-coups jusqu'à l'obtention d'une farce lisse. Ajouter le persil préalablement mixé. Saler et poivrer. Farcir le bar avec cette préparation.

Étaler la pâte feuilletée. S'assurer que la pâte soit épaisse et assez grande. Y poser le bar dessus et bien refermer la pâte en laissant dépasser la tête et la queue. Sceller la pâte en serrant les bords avec un peu d'eau.

Poser le tout sur une plaque de cuisson préalablement huilée. Avec la pointe d'un couteau, dessiner des écailles mais sans percer la pâte. Badigeonner le tout avec un jaune d'œuf. Enfourner 15 min à 210C° puis 25 min à 180C°.

• Finition

Faire des billes de légumes et les cuire séparément dans l'eau bouillante. Puis finir la cuisson au beurre.

• Sauce

Faire revenir les échalotes puis rajouter le vin. Faire réduire au 4/5. Hors du feu, rajouter du beurre. Assaisonnement sel et poivre.



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE

DOMAINE DE L'OLIVETTE 2016

AOP BANDOL

Joli nez typé d'airelles, de fruits confits, de notes de fruits de la passion. En bouche ce vin possède un bon équilibre, du caractère.

Pourquoi cette alliance ?

Ce vin de caractère, structuré d'une touche épicée, se marie parfaitement avec le goût parfumé du poisson. Sa complexité aromatique met en valeur les différentes saveurs de ce plat.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur recettes.nicolas.com



Le petit plus de...

Mélanie Brule apprentie en terminale Bac professionnel Cuisine (EPMT).

« Ajouter de la crêpine de porc autour du bar afin d'éviter qu'il ne sèche à la cuisson ».