Filet de bar au foie gras peau croustillante, vinaigrette aux épices, crème de panais à la vanille

Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
20782	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 130 g 8 Beaufort	10 Pièce
159611	Foie gras de canard cru en escalope FGF Rougié 25/40 g	10 Pièce
185267	Purée de panais et pomme de terre 2,5 kg d'aucy	1 Sachet
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	80 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon-et-Engagé	30 Gramme
	Vinaigre de riz	10 Centilitre
	Huile d'olive	40 Centilitre
	Vinaigre balsamique	20 Centilitre
	Curcuma	2 Gramme
	4 épices	5 Gramme

Etapes de préparation

1. Marquer les escalopes de foie gras : déposer encore surgelées dans une poêle bien chaude juste en aller/retour (la cuisson encore être crue à cœur), laisser reposer avant de les découper en deux dans l'épaisseur. Réserver
2. Marquer les filets de bar encore surgelés sur plaque à pâtisserie, coté chair sur la plaque et peau vers la chaleur. Cuisson au four chaud à 250°C pendant 4 min.
3. Après cuisson, sortir la plaque du four, enlever la peau du bar et la déposer entre deux feuilles de papier de cuisson légèrement huilées (huile d'olive et poudre de curcuma), finir la cuisson pour le croustillant à 130°C pendant 30 min. Réserver
4. Saler et poivrer le bar sans la peau. Déposer les deux 1/2 escalopes de foie gras dessus coté cru sur le bar. Finir la cuisson au four à 130°C pendant 8 min.
5. Remonter en température la purée de panais
6. Préparer la vinaigrette aux épices a votre convenance

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur. Photo non contractuelle - suggestion de présentation

Filet de bar au foie gras peau croustillante, vinaigrette aux épices, crème de panais à la vanille

7 Au montage de l'assiette, faire une incision dans le filet de bar pour déposer la peau croustillante au centre du filet

Le mot du chef

Le choc thermique à 250°C pendant 4 min. du poisson permet de retirer la peau sans la déchirer

Thibault Reboul, conseiller culinaire région Auvergne Rhône-Alpes

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur. Photo non contractuelle - suggestion de présentation