



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couvert

Référence	Ingrédients	Quantité
17999	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	120 Gramme
	Julienne de blancs de poireaux	0.025 Kilo
	Perles d'huile d'olive	0.005 Kilo
	Jus d'orange	0.1 Litre
	Fumet de poisson	0.1 Litre
	Gingembre	PM
	Sel de vigne	PM

Etapas de préparation

- 1 Tailler les filets de bar à l'état surgelé. Précuire au 3/4. Réserver
- 2 Assaisonner (sel de vigne et poivre du moulin). Réserver
- 3 Préparer une marinade huile d'olive, jus d'orange, fumet de poisson et gingembre
- 4 Mette les galets au four à chaleur sèche température stabilisée à 300°C. Déposer les morceaux de filets de poisson. Déglacer à l'aide de la marinade
- 5 Servir sur le plat de cuisson. Finition : julienne de poireaux

L'astuce du chef



Il est possible de réaliser cette cuisson sur plaque au four pour obtenir un visuel et une texture vapeur de la réaliser à couvert.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid