

## Minute de bar en sashimi de Saint-Jacques aux baies de sansho purée de petits pois à la Française



Budget :



### Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
		1,5 Kilo
203172	Noix de Saint-Jacques sans corail surgelé mer MSC 10/20 8 Beaufort Silver	Gramme
62794	Pois maraîchers 2,5 kg Minute Bonduelle	800 Gramme
132675	Jambon ibérique de Bellota avec os 36 mois 7,5 kg env. La Grande Charcuterie	250 Gramme
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	100 Gramme
39370	Beurre plaquette demi-sel 80% MG 250 g	20 Gramme
20089	Ciboulette coupée 500 g PassionFroid	0,5 Gramme
	Coeur de laitue	100 Gramme
	Ciboulette fraîche	0,5 Gramme
	Huile d'avocat	5 Centilitre
	Crème balsamique	5 Centilitre
	Baie de sansho en poudre	0,5 Gramme
	Fleur de sel de Guérande	0,5 Gramme

### Recette

1. Pour commencer, mettre en décongélation dans une plaque gastro perforée les filets de bar. Décongeler en chambre froide à 0/3°C pendant 24 heures
2. Après décongélation, lever la peau pour faire un croustillant, déposer entre 2 feuilles de cuisson. Cuire au four à 160°C pendant 20 minutes, puis réserver
3. Découper les filets de bar en forme rectangulaire, réserver au frais. La cuisson se fera à la minute
4. Pour la garniture à la française : découper en brunoise, les lardons de jambon ibérique et le cœur de laitue. Faire suer les lardons et les oignons, après petite coloration ajouter la laitue. A la fin de la cuisson, égoutter l'ensemble
5. Pour la préparation de la purée de petits pois : blanchir les petits pois au four vapeur pendant 2 minutes. Mixer et les passer au tamis pour enlever la peau
6. Incorporer la garniture à la française et rectifier l'assaisonnement. Petite astuce : pour conserver toute la couleur de la purée et éviter qu'elle ne sèche, la stocker au bain marie dans une poche jetable
7. La vinaigrette est directement préparée dans une pipette, avec l'huile d'avocat et la crème balsamique. Ajouter la ciboulette coupée, la poudre de sansho, et la fleur de sel
8. Cuire les minutes de bar à la poêle ou à la plancha au beurre ½ sel. En fin de cuisson, saupoudrer de

baie de sansho

9. Terminer par le dressage : placer les peaux du bar au fond de l'assiette, puis coucher la purée de petits pois dans un emporte-pièce rectangulaire, déposer au-dessus les minutes de bar intercalés de brins de ciboulette et enfin les copeaux de Saint-Jacques surgelés. Rectifier l'assaisonnement