

# Filet de bar rôti et croustillant à la vinaigrette d'agrumes, risotto aux champignons et aux pointes d'asperges



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
17999	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	10 Pièce
69589	Risotto au parmigiano reggiano 1 kg PassionFroid	1.6 Kilo
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	300 Gramme
7446	Crème liquide 30% MG UHT 1 L Sélection du Quotidien	10 Centilitre
	Pamplemousse	5 Pièce
	Tomates marinées	10 Pièce
	Gingembre frais râpé	100 Gramme
	Vinaigre de citron	10 Centilitre
	Huile d'olive	0.1 Litre
	Fleur de sel	PM
	Poivre du moulin	PM
	Jus de veau lié	1 Litre

## Etapas de préparation

- 1 Cuire le filet de bar, peau sur le dessus, sans sel, sans matière grasse et sans décongélation, au four à chaleur sèche, température stabilisée à 220°C
- 3 A la sortie du four, apporter l'assaisonnement (fleur de sel, poivre du moulin)
- 4 Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de citron, le gingembre frais râpé et des zestes de pamplemousse râpé et son jus. Ajouter un jus de veau lié. Vérifier l'assaisonnement et réserver
- 5 Remettre en température le risotto dans une casserole avec une goutte de crème liquide. Assaisonner et réserver
- 6 La vinaigrette sera déposée au dernier moment sur les filets de bar chauds, de façon à libérer toutes ses saveurs. Mettre une tomate cerise en décoration

# Filet de bar rôti et croustillant à la vinaigrette d'agrumes, risotto aux champignons et aux pointes d'asperges

## L'astuce du chef

---

Pour que la peau du poisson soit plus croustillante, ne pas décongeler le produit et le travailler à haute température stabilisée, peau sur le dessus, pour éviter qu'elle ne colle et surtout qu'elle garde le moelleux du poisson. Il est aussi possible (pour les petits volumes) de saupoudrer de fécule de pomme de terre, ou de tout autre extrait cuit, les portions de poissons de façon à obtenir un visuel et une texture meunière. Les contrastes agrumes/jus de viandes se marieront parfaitement avec ce filet de bar à la texture et aux saveurs subtiles.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid