

Goujonnettes de bar rôti purée de panais et lentilles séchées, et son lait ribot



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
17999	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	1 Pièce
185267	Purée de panais et pomme de terre 2,5 kg d'aucy	120 Gramme
213195	Lentilles vertes 2,5 kg Minute Bonduelle	20 Gramme
	Beurre	10 Gramme
	Lait fermenté	0.01 Litre
	Zestes de citron	3 Gramme
	Muscadet	0.01 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Branche d'oxalis	1 Pièce
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Tailler les filets de bar en goujonnettes, puis les faire cuire dans un beurre moussant. Assaisonner et réserver.
- 2 Remettre en température la purée de panais traditionnelle, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 3 Passer les lentilles au four à chaleur sèche pour les sécher à 80%, puis les vaporiser d'huile d'olive et de sel. Réserver.
- 4 Mélanger le lait ribot avec le muscadet, monter en température, assaisonner sel et poivre puis foisonner.
- 5 Dresser, en finition : pluche d'oxalis.

Goujonnettes de bar rôti purée de panais et lentilles séchées, et son lait ribot

L'astuce du chef



Tailler les goujonnettes de bar à l'état surgelé, elles seront coupées sans écrasement et de cette façon pas de perte d'humidité donc de texture et de goût.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid