

# Goujonnettes de filet de bar flambées au limoncello, duo de courgettes au pesto



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

| Référence | Ingrédients   | Quantité   |
|-----------|---|------------|
| 17999     | Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort | 150 Gramme |
| 63986     | Courgettes grillées 1 kg                                  | 100 Gramme |
|           | Courgettes fraîches                                       | 60 Gramme  |
|           | Oignon en botte   | 30 Gramme  |
|           | Pesto   | 5 Gramme   |
|           | Branche de basilic  | 1 Pièce    |
|           | Fleurs alimentaires                                       | 4 Pièce    |
|           | Limoncello, sel, poivre                                   | PM         |

## Etapas de préparation

- 1 Découper des goujonnettes de bar à la taille choisie, puis mise en cuisson au four à chaleur sèche sans sel et sans matière grasse.
- 2 Au  $\frac{3}{4}$  de la cuisson, apporter l'assaisonnement sel et poivre. Déglacer au limoncello puis flamber. Réserver.
- 3 Réaliser une poêlée de courgettes grillées et de tagliatelles de courgettes fraîches. Ajouter l'oignon en botte et le pesto. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 4 Dressage Cf photo. En finition : pluche de basilic et fleurs alimentaires.

# Goujonnettes de filet de bar flambées au limoncello, duo de courgettes au pesto

## L'astuce du chef

---



Pour une coupe nette et la sécurité alimentaire, la découpe des goujonnettes doit être faite surgelée, la texture et le goût seront optimisés.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid