

Filet de bar aux algues, compote d'artichaut et smoothie pomme verte-anis



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
17999	Plein-filet de bar avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	160 Gramme
54776	Fonds d'artichauts 1 kg	90 Gramme
11740	Pois gourmands 1 kg	30 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	5 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	5 Gramme
244555	Aneth haché 250 g Bon&Engagé	1 Pièce
	Algues	50 Gramme
	Pomme verte	1 Pièce
	Anis vert poudre, sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Porter les algues à ébullition quelques instants puis bien les égoutter.
- 2 Mettre les filets de bar en décongélation selon méthode HACCP, puis les trancher dans le sens de la longueur.
- 3 Mettre les filets de bar dans un sac de cuisson puis ajouter les algues. Assaisonner uniquement avec du poivre, puis mettre sous vide. Laisser reposer en chambre froide entre 4 et 6 heures.
- 4 Cuire les poches au bain marie ou au four vapeur.
- 5 Passer les fonds d'artichaut au four quelques instants avec des échalotes, puis les concasser au pilon afin d'obtenir un écrasé grossier.
- 6 Assaisonner sel, poivre et ciboulette, réserver.
- 7 Mixer des pommes vertes avec les pois gourmands jusqu'à obtention d'un coulis bien lisse, ajouter l'anis en poudre, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 8 Dressage Cf photo. En finition : pois gourmand et pluche d'aneth.

Filet de bar aux algues, compote d'artichaut et smoothie pomme verte-anis

L'astuce du Chef



La cuisson sous vide agit sur plusieurs paramètres, elle permet de garantir une cuisson saine et de corser subtilement les arômes entres les aliments avec ou sans cuisson. Dans cette recette les algues vont assaisonner et parfumer le bar sans dénaturer la chair de ce carnassier.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid