



Grenadins de veau et filets de bar aux écailles de pommes de terre

Grenadins de veau poêlés, fondue de poivrons et riz au petits pois (pour 4 personnes)

- 4 grenadins de veau de +/- 120 g chacun
- 100 g de poivrons rouges épluchés
- 100 g de poivrons jaunes épluchés
- 200 g de petits pois frais écossés et blanchis
- 100 g de riz blanc
- 50 g d'oignons hachés
- 2 dl de fond de veau
- 50 g de beurre
- 2 dl de crème
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Faites revenir les poivrons jaunes et rouges séparément dans l'huile d'olive. Mouillez ensuite avec le fond de veau et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min.

3/ Faites suer les oignons dans un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez-y le riz cru. Mélangez bien et laissez dorer. Mouillez alors avec 2x et demi le volume de riz. Mettez au four pendant 20 min.

4/ A mi-cuisson, ajoutez les petits pois blanchis au riz.

5/ Salez et poivrez la viande et poêlez-la dans l'huile d'olive en veillant à ce qu'elle soit bien dorée à l'extérieur et rosée à l'intérieur.

6/ Pendant ce temps, montez les deux crèmes de poivrons avec une noix de beurre et gardez au chaud.

7/ Dressez les grenadins de veau sur assiette chaude. Dressez le riz au petits pois dans un emporte-pièce et sautez la pièce de viande avec les coulis de poivrons.



Filet de bar aux écailles de pommes de terre (pour 4 personnes)

- 2 bars de 750 g
- 400 g de rondelles de pommes de terre grenailles
- 200 g de champignons
- 50 g d'échalotes
- 100 g de beurre
- 20 cl de crème
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de fumet de poisson
- Le jus d'un citron
- 1 pincée de safran en poudre
- Sel et poivre du moulin

1/ Levez les filets des bars.

2/ Faites cuire le fumet avec les arêtes, les échalotes et le vin blanc. Faites réduire. Ajoutez la crème et faites réduire à nouveau. Ajoutez le safran.

3/ Emincez les champignons et faites-les cuire avec un peu de vin blanc, le jus de citron, 20 g de beurre, sel et poivre.

4/ Faites cuire al dente les rondelles de pomme de terre dans le beurre fondu, salez, poivrez.

5/ Enlevez les arêtes et les écailles des filets de bar.

6/ Dans une poêle, faites colorer le poisson côté peau avec un peu d'huile d'olive. Faites-le cuire à moitié et réservez.

7/ Posez les filets de bar sur une plaque et posez ensuite les rondelles de pomme de terre sur la chair du poisson. Lorsque chaque filet de bar est recouvert de pomme de terre, faites cuire pendant 10 min dans un four préchauffé à 180°C.

8/ Pour terminer la sauce, passez-la au chinois, ajoutez-y les champignons et liez-la avec 20 g de beurre. Si besoin, ajoutez un peu de maïzena avec de l'eau.

9/ Dressez les filets sur assiette avec la sauce de chaque côté des filets.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_grenadins-de-veau-et-filets-de-bar-aux-ecailles-de-pommes-de-terre?id=8357640&emissionId=5931