

Max & VÉNUMS

Bar au vert

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet de bar de 800 gr
- 1 laitue
- 2 tranches de pain de mie
- 2 c à s de persil
- 2 c à s d'aneth
- 150 gr de beurre pommade
- 30 gr de beurre froid
- 70 cl de beurre clarifié
- 1 gousse d'ail dégermé
- 20 gr de parmesan en poudre
- 1 pied de brocoli
- Piment d'Espelette
- Gros sel
- 10 fèves edamame
- 2 asperges blanches
- 1 citron
- 50 cl de fond blanc
- Huile d'olive
- quelques salicornes blanchies
- 10 pois sucrés
- 1 sucrose
- Sel

La préparation

1. Blanchissez la laitue 15 secondes dans de l'eau bouillante bien salée (à la grimace). Retirez-la à l'aide d'une écumoire et laissez-la refroidir dans une eau pétillante froide pour fixer la couleur. Mixez le tout et égouttez au chinois. Réservez la laitue mixée et le jus d'égouttage ;
2. Préchauffez le four à 170° ;
3. Pour la croûte au vert, coupez les croûtes du pain et faites-le sécher au four pour enlever une partie de l'humidité. Une fois refroidie, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un mixeur avec le persil, l'aneth, le beurre pommade, 1 gousse d'ail dégermé, le parmesan et mixez. La pâte prête, étalez-la sur un papier sulfurisé et mettez au congélateur ;
4. Retirez la peau du bar, enlever les arrêtes centrales et les côtés gras du poisson que vous réservez. Détaillez le filet en 4 parts que vous recouvrez de la croûte au vert congelée. Déposez-les dans un plat allant au four et couvez-les à moitié de beurre clarifié ;
5. Enfournez à 170° pendant 3 minutes puis descendez la t° à 100°. Une fois cuit, égouttez le poisson sur du papier essuie-tout ;
6. Préparez un tartare avec les morceaux gras du bar réservés. Epluchez et coupez en très fine brunoise le pied de brocoli que vous ajoutez. Assaisonnez de piment d'Espelette, de gros sel, ajoutez les fèves edamame crus et hachées grossièrement et terminez par un filet d'huile d'olive. Mélangez et réservez ;
7. Coupez les asperges en fines lamelles, arrosez-les d'un demi jus de citron et d'huile d'olive. Laissez mariner une dizaine de minutes ;
8. Faites cuire les pois sucrés dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes et refroidissez-les à l'eau froide ;
9. Faites chauffer et réduire de moitié le fond de volaille et montez-le au beurre froid. Ajoutez de la laitue mixée, mixez le tout et assaisonnez de

piment d'Espelette, de sel et de poivre. Vous obtenez une mousse de laitue ;

10. Réalisez des roulés avec les tranches d'asperges farcis du tartare ;

11. Réalisez une sauce vierge en ajoutant de l'huile d'olive au jus d'égouttage de la laitue.

Le dressage

1. Dressez le poisson en croûte sur assiette, déposez des roulés d'asperge et des pointes de sauce vierge et de mousse de laitue ;
2. Décorez avec des salicornes, quelques pois sucrés et des feuilles de sucrose.

