



Filet de bar en croûte d'olives

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de bar sans la peau
- 2 tranches de pain rassis
- 30 gr d'olives noires
- 30 gr d'olives vertes
- 100 g de parmesan
- 4 tomates
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail éclatée
- Sucre
- 2 branche de thym
- Sel
- Poivre
- 50 gr de beurre
- 300 gr de pommes de terre bintje
- Huile olive
- Fleur de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° ;
2. Coupez les croustes du pain et coupez-les grossièrement ;

3. Faites fondre le beurre dans un poêlon et ajoutez-y les morceaux de pain ;
4. Une fois le pain bien gorgé, ajoutez le parmesan et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène ;
5. Ajoutez ensuite les olives et mixez à nouveau ;
6. Placez la préparation sur une feuille d'aluminium, emballez le tout en formant avec vos mains un « pavé » et mettez-le dans le congélateur ;

Pour les tomates confites

1. Enlevez le bois et faites une fente à l'arrière avec un couteau ;
2. Plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la peau éclate. Ensuite dans de l'eau froide. Retirez la peau ;
3. Une fois refroidies, émondez-les en deux et épépinez-les. Disposez-les retournées sur un plat allant dans le four ;
4. Ajoutez le laurier, le thym, le sel, le poivre, l'ail, l'huile d'olives et le sucre. Recouvrez le plat d'aluminium et enfournez-le 30 minutes à 180 degrés.

Le poisson

1. Sortez le pavé de beurre du congélateur, découpez des rectangles de la taille des filets de bar ;
2. Déposez les morceaux de bar dans une poêle, la croûte au-dessus. Immergez le poisson avec de l'huile d'olive sans toucher la croûte et mettez le plat 5 minutes au four à 180 degrés. Après l'avoir cuit, laissez reposer dans l'huile 5 autres minutes ;
3. Dorez ensuite la pâte avec un chalumeau et égouttez le poisson à l'aide d'un essuie tout.

Pour la purée

1. Versez de l'huile dans une casserole, écrasez les pommes de terre préalablement cuites et sans peau ;
2. Ajoutez un peu d'huile, du piment d'Espelette et de la fleur de sel ;

Dressage

1. Réaliser des quenelles de purée et disposez-les à l'extrémité de l'assiette ;
2. Placez ensuite le poisson. Mettez une tomate à côté de la purée. Parsemez le tout de quelques olives, d'huile et d'un zeste de citron.