

Filet de bar sauce persil et avruga

Préparation 40 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de bar

40 g d'avruga

4 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme

25–30 cl de crème liquide (j'ai mis de la 15% de MG)

150 g de persil plat

4 échalotes grises

40 g de beurre

Sel, fleur de sel, poivre

Baies roses

Cuire les pommes de terre dans leur peau 20 mn environ à la vapeur.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Préparation de la sauce : laver et effeuiller le persil. Plonger les feuilles 2 mn dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson et préserver la couleur. Les essorer entre les mains et les étaler sur un papier absorbant, laisser sécher.

Peler et hacher les échalotes et les faire fondre dans 20 g de beurre puis ajouter le persil. Remuer sur feu moyen pendant 3 mn puis verser l'ensemble dans le bol d'un mixer avec 25–30 cl de crème suivant la consistance de la sauce, sel et poivre. Mixer pour obtenir une crème bien lisse.

Cuisson des filets de bar : saler et poivrer les filets de bar et le mettre dans le panier du cuit-vapeur. Cuire 3 à 4 mn suivant l'épaisseur.

Pour le service réchauffer la crème de persil. Peler les pommes de terre, les découper en rondelles légèrement en biais. Faire fondre le reste de beurre.

Napper les assiettes de sauce, mettre un filet de bar, parsemer de fleur de sel et de baies roses. Ajouter une pomme de terre en tranches, les badigeonner avec le beurre fondu et disposer une ligne d'avruga. Servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>