

DOS DE BAR CROUSTILLANT

Ingrédients pour 4 personnes :

1 Bar de 2 kg, levé en filets
400 g de champignons de Paris
150g de beurre
10 cl d'huile d'olive
2c. à soupe de miel
10 cl de sauce soja
¼ l d'eau minérale
Poudre de cèpes
Huile de cèpes grillés
25 g de cèpes secs
Sel, poivre

*_*_*_*_*_*_*_*

- Portionner 4 pavés de Bar dans les deux filets – réserver au réfrigérateur
- Faire le beurre noisette avec 100 g de beurre (voir vidéo) , puis le mettre au frais
- Emincer finement les champignons de Paris, les colorer dans une casserole avec 50 g de beurre et 5 cl d'huile d'olive, rajouter le miel et le caraméliser – déglacer avec la sauce soja
- Réduire le tout – rajouter l'eau et les 25 g de cèpes secs – cuire doucement 15 à 20 minutes. Filtrer le jus obtenu et le réduire de moitié.
- Hacher les champignons, puis les réserver au chaud
- Cuire le Bar à la poêle avec le reste d'huile d'olive, côté peau uniquement, afin qu'il soit bien croustillant
- Finir le jus en le liant légèrement avec un peu de fécule de pomme de terre, puis lui ajouter le beurre noisette.
- Dresser selon votre inspiration