

Bar poché au beurre clarifié, crosnes laqués au jus de bœuf et huile de colza grillé, mini-poireaux au naturel

~*~
L'idée, ici, est de travailler le bar comme une viande. On aurait pu utiliser la même cuisson pour un morceau de veau. Cette technique ne dénature pas le poisson qui conserve son goût de poisson mais acquiert une mâche différente.

~*~
Pour accompagner le poisson, on réalise un ragoût de crosnes avec les poireaux et le jus de viande.

~*~
Les crosnes sont cuits « al dente » dans un bouillon ; ils apportent ainsi du croquant au plat. Le poireau amène, lui, de l'acidité, de la mâche et du végétal. Le jus de viande au colza grillé amène, quant à lui, de la rondeur.



CE QU'IL FAUT RETENIR :

le fait de travailler le poisson comme une viande.

Un lieu jaune, une grosse dorade ou un merlu pourrait remplacer le bar à merveille dans cette recette

VOIR AUSSI

→ P.74 / le pot-au-feu de cabillaud

→ P.107 / l'accord terre-mer