

Poissons

Bar cuit sur sel, chou de shangai et pomelos, sauce au piment niora



1h 40 min 20 min 0 458

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar

1.5 kg **Bar(s) entier(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
200 g **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

3 **Chou(x) chinois**
1 **Pomelo(s)**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce Niora

8 g **Piment(s)**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
30 ml **Lait demi-écrémé**
20 ml **Vinaigre de Xérès**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper la base du chou chinois et les feuilles. Laisser tremper les côtes dans un saladier d'eau froide pendant environ 5 minutes.
- 2 Trier les feuilles, en garder quelques unes pour le dressage. Émincer le reste à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Mettre une passoire sur un autre saladier, puis disposer les côtes à l'aide d'une écumoire pour les égoutter. Réserver le saladier d'eau pour les feuilles.
- 4 Verser les feuilles émincées dans le saladier d'eau froide, puis tailler les côtes en fines lamelles avec le couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 5 Égoutter les feuilles ciselées à l'aide de la passoire.
- 6 Peler le pamplemousse à vif à l'aide d'un couteau éminceur puis prélever les segments au-dessus d'un saladier en passant la lame entre chaque membrane.
- 7 Presser les membranes pour récupérer le jus.
- 8 Inciser le chorizo dans la longueur pour retirer plus facilement la peau.

- 9 Le tailler en fines tranches, réserver dans un bol pour le dressage.

Ingrédients pour le dressage

40 g **Chorizo**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

Étape 2

Préparation du poisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Vérifier que le bar n'a plus d'écaille : avec la lame du couteau, gratter la peau du poisson dans le sens inverse des traces d'écailles.
- 3 A l'aide du couteau filet de sole, faire une incision derrière les ouïes jusqu'à ce que la lame soit bloquée par l'arête dorsale, puis la suivre pour lever les filets.
- 4 Désarêter le poisson à l'aide d'une pince. Tremper la pince dans un bol d'eau pour décoller les arêtes.
- 5 Un filet de poisson représente deux portions. Couper le filet en deux puis le parer.
- 6 Couper la queue en faisant une incision jusqu'à la peau puis faire glisser la lame contre celle-ci. Replier la peau et réserver la queue pour une autre recette.
- 7 Faire des incisions sur la peau du filet à environ 1 cm d'intervalle chacune.
- 8 Verser du gros sel dans le fond d'un plat, bien le répartir. Disposer une feuille de papier sulfurisé sur le sel, placer les filets côté peau sur celle-ci.
- 9 Assaisonner les filets de sel et de poivre puis les retourner. Verser un filet d'huile d'olive et l'étaler. Enfourner pendant 15 minutes.

Étape 3

Préparation de la sauce et de la garniture

- 1 Dans une casserole, verser la crème, le lait et le piment niora, remuer à l'aide d'un fouet. Faire bouillir le mélange.
- 2 A ébullition, verser le vinaigre de Xérès. Lorsque la sauce a épaissi, retirer du feu.
- 3 Égoutter le pamplemousse qui était resté dans son jus. Disposer les segments sur une planche, les couper en deux.
- 4 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Lorsque la poêle est chaude, verser les côtes de chou chinois, assaisonner de sel et mélanger.
- 5 Ajouter le pamplemousse, remuer. Assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Lorsque le mélange commence à compoter, ajouter les feuilles de chou chinois.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le bar du four et vérifier sa cuisson : planter un pic dedans, s'il s'enfonce sans résistance, il est cuit.
- 2 Dans une assiette de dressage, disposer harmonieusement la compotée de chou chinois et verser

un peu de jus de pamplemousse réservé précédemment.

- 3** Disposer les rondelles de chorizo sur la compotée puis dresser le filet de bar dessus.
- 4** Badigeonner une feuille de chou chinois cru d'huile d'olive, la disposer sur le filet de bar.
- 5** Décorer de quelques tranches de chorizo, assaisonner de fleur de sel puis verser la sauce niora. Servir aussitôt.