

*Poissons*

# Pavé de bar de ligne au lard de colonnata, girolles à l'estragon, jus de volaille



**1h10** **30 min** **30 min** **10 min** **583**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la sauce

- 1 Couper les ailerons de poulet en petits morceaux à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Peler et tailler la carotte en mirepoix, c'est à dire, en cubes.
- 3 Eplucher et tailler l'oignon en mirepoix.
- 4 Concasser le thym.
- 5 Éplucher et dégermer les gousses d'ail puis les couper en deux. Réserver tous les ingrédients dans le même récipient.
- 6 Faire chauffer une casserole, ajouter un filet d'huile d'arachide.
- 7 Quand l'huile est chaude, ajouter les ailerons et les faire rissoler en les retournant.
- 8 Ajouter le beurre et continuer la cuisson sur feu vif.
- 9 Gratter le fond de la casserole avec une spatule pour décoller les ingrédients.
- 10 Quand les ailerons sont bien colorés, ajouter la garniture et mélanger.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bar

600 g **Filet(s) de bar**  
80 g **Lard gras**

### Ingrédients pour les girolles

400 g **Girolle(s)**  
1 botte(s) **Estragon**  
30 g **Beurre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la salade d'herbes

1 botte(s) **Aneth**  
1 botte(s) **Estragon**  
1 botte(s) **Ciboulette**  
1 **Endive(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Fleur de sel**

### Ingrédients pour la

- 11 La préparation aura plus de goût si elle est bien colorée. Attention cependant à ne pas la brûler car cela donnerait de l'amertume au plat.
- 12 Mouiller à hauteur avec de l'eau froide et mélanger.
- 13 Porter à ébullition puis baisser sur feu doux. Poursuivre la cuisson à petits frémissements pendant 20 minutes.

## Étape 2

### Préparation du bar et du lard

- 1 Vérifier qu'il n'y ait plus d'arête ni d'écaille sur le poisson.
- 2 Placer le filet de bar sur la planche à découper, la peau vers le bas. Couper des pavés.
- 3 Poser les tranches de lard sur la planche en les superposant légèrement de façon à obtenir la largeur des pavés de poisson.
- 4 Poser le poisson dessus, côté chair sur le lard. L'enrouler en serrant bien et couper l'excédant de lard.
- 5 Le lard va protéger le poisson pendant sa cuisson et préserver le moelleux de sa chair. On peut aussi utiliser de la poitrine tranchée. Le lard dispense également l'assaisonnement du poisson.
- 6 Réserver au frais pendant 10 minutes pour raffermir les chairs avant la cuisson.

## Étape 3

### Préparation des girolles

- 1 Éplucher les girolles avec un couteau d'office.
- 2 Laver rapidement les girolles dans un saladier d'eau.
- 3 Ne pas laisser les champignons se gorger d'eau car ils perdraient du goût.
- 4 Quand les girolles sont nettoyées, les égoutter et les réserver.

## Étape 4

### Préparation de la salade d'herbes

- 1 Effeuilleter et laver les herbes dans un saladier d'eau froide.
- 2 Couper la ciboulette en bâtonnets.
- 3 Tailler les feuilles d'endive rouge en fines lamelles.
- 4 Égoutter les herbes et réserver au frais.

## Étape 5

### Cuisson du bar

- 1 Placer un chinois sur une casserole et filtrer la sauce aux ailerons de volaille.
- 2 Placer la casserole sur feu vif, laisser réduire la sauce aux 2/3.
- 3 Préchauffer le four à 200°C (th7).
- 4 Chauffer une poêle sans ajout de matière grasse.
- 5 Quand la poêle est bien chaude, poser les pavés de bar.

## sauce

1 kg **Aileron(s) de poulet**  
1 **Carotte(s)**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
60 g **Beurre**  
1 litre(s) **Eau**  
30 g **Câpres**  
1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
1 **Thym**

Laisser colorer le lard pendant quelques minutes sur chaque face.

- 6 Enfourner le poisson pendant 8 minutes.

### **Étape 6**

#### Cuisson des girolles

- 1 Placer une casserole sur feu vif.
- 2 Ajouter les girolles, un peu d'eau, le beurre et laisser cuire sur feu vif.
- 3 Saler et poivrer.
- 4 Quand la préparation bout, baisser sur feu moyen et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
- 5 Quand les girolles sont cuites, ajouter l'estragon ciselé.
- 6 Quand la sauce a réduit, ajouter les câpres et réserver.

### **Étape 7**

#### Dressage

- 1 Sortir le bar du four.
- 2 Déposer quelques girolles sur l'assiette de présentation.
- 3 Dresser le bar sur les champignons et ajouter quelques girolles sur le poisson.
- 4 Assaisonner la salade d'herbe avec de l'huile d'olive, la fleur de sel et la disposer sur le bar.
- 5 Verser un filet de sauce avec quelques câpres. Servir sans attendre.