

*Poissons*

# Dos de bar aux carottes rôties et au sel de morilles



**55 min** **15 min** **40 min**      **0**      **405**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Filet de bar aux algues nori

720 g **Filet(s) de bar**  
 1 c. à café **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 **Feuille(s) de nori**  
 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 1 feuille(s) **Laurier**  
 1 trait **Huile de courge**

### Carottes et coing rôtis

1 botte(s) **Carotte(s)**  
 1 **Coing**  
 1 branche(s) **Romarin**  
 10 cl **Huile d'olive**  
 1 c. à café **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**

## Étape 1

Préparation des carottes et des coings

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Prendre les carottes, retirer l'excédant de terre au niveau de la queue à l'aide d'un couteau d'office et les rincer à l'eau froide.
- 3 Découper les carottes en deux dans la longueur. En deux ou en quatre selon la taille des carottes. Placer les carottes dans un plat allant au four.
- 4 Peler le coing à l'aide d'un couteau d'office puis le tailler en petits morceaux. Les ajouter aux carottes.
- 5 Ajouter du poivre du moulin et le sel rose. Déposer quelques tiges de romarin, verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de piment d'Espelette.
- 6 Enfourner pendant 40 minutes à 210°C (Th.7).

## Étape 2

Préparation et cuisson du bar

- 1 Couper les filets de bar en deux et avec la pointe du couteau, strier la peau.

- 2 Découper des bandelettes de feuilles de nori. Les disposer côté chair du poisson. Disperser quelques grains de sel rose et poivrer.
- 3 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 4 Ajouter une gousse d'ail écrasée avec sa peau et la feuille de laurier.
- 5 Quand l'huile est bien chaude, allonger le poisson côté peau dans la poêle. Saisir le poisson puis couvrir et baisser la température. Laisser cuire 6 à 8 minutes.
- 6 Vérifier que le poisson est cuit et l'ôter du feu.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Sortir les légumes du four.
- 2 Disposer le bar sur l'assiette de service.
- 3 Placer les carottes et le coing sur le côté.
- 4 Verser un filet d'huile de courge sur le poisson et saupoudrer de piment d'Espelette. Servir aussitôt.