

Poissons

Bar au beurre doré et purée de pommes de terre au citron



1h05 **25 min** **40 min** **0** **665**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar

1 **Bar(s) entier(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la purée au citron

800 g **Pomme(s) de terre**
100 g **Beurre**
1 **Citron(s)**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le beurre doré

3 **Echalote(s)**
5 cl **Vin blanc**
5 cl **Vinaigre de cidre**
5 cl **Eau**
100 g **Beurre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau, lever les filets : pratiquer une incision au niveau de l'ouïe. Puis longer le couteau entre la chair et l'arête centrale au niveau du dos. Réserver dans l'assiette.
- 2 Parer les filets en morceaux réguliers, couper les extrémités et la queue. Garder les parures pour d'autres préparations.
- 3 A l'aide d'une pince à désarêter, retirer les arêtes des filets : toucher le filet avec le doigt pour sentir les arêtes et les retirer avec la pince. Rincer la pince dans un bol d'eau.
- 4 Déposer les filets sur une assiette, les réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Taillage des ingrédients

- 1 Éplucher l'échalote et réserver dans un bol.
- 2 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe. Réserver.

- 3 A l'aide d'un économe, peler les zestes du citron. Avec un couteau d'office, découper la partie blanche des zestes car celle-ci est amère. Découper en morceaux.
- 4 A l'aide d'un couteau éminceur, tailler grossièrement les pommes de terre en morceaux.
- 5 Avec le couteau éminceur, hacher finement les échalotes. Réserver dans un bol.

Étape 3

Préparation du beurre doré

- 1 Faire chauffer une casserole, verser les échalotes. Ajouter l'eau, le vinaigre de cidre et le vin blanc. Couvrir et laisser confire.
- 2 Dans une autre casserole, mettre les pommes de terre et les zestes de citron. Recouvrir d'eau, ajouter le gros sel et couvrir.
- 3 Lorsque les échalotes sont confites et le liquide est évaporé, ajouter le beurre petit à petit. Baisser sur feu doux et remuer la casserole pour amalgamer le beurre.
- 4 Lorsque le beurre est bien fondu, goûter la sauce, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 4

Réalisation de la purée

- 1 Vérifier la cuisson des pommes de terre : planter la lame d'un couteau dans une pomme de terre, celle-ci est cuite si la lame s'enfonce sans résistance.
- 2 Égoutter les pommes de terre dans une passoire puis les remettre dans la casserole. Retirer les zestes de citron.
- 3 Ajouter le beurre, écraser les pommes de terre avec un fouet. Quand elles sont écrasées, lisser la purée à la maryse. Réserver au chaud.

Étape 5

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle anti-adhésive. Lorsque la poêle est chaude, verser un peu d'huile d'olive et ajouter les filets de bar côté peau.
- 2 Saler le poisson. Lorsqu'il est à moitié blanc, toucher le poisson pour vérifier la cuisson : si la peau se détache un peu, c'est cuit.
- 3 Retirer la poêle du feu puis retourner le poisson pour terminer la cuisson. Après une trentaine de secondes, retirer le poisson de la poêle et le réserver sur une grille.

Étape 6

Dressage

- 1 Disposer le poisson sur une assiette de dressage.
- 2 Disposer la purée dans une verrine ou un bol, le déposer sur l'assiette. A l'aide d'une cuillère à soupe, verser un peu de sauce puis servir.