

Poissons

Dos de bar poêlé aux pamplemousses, grosses asperges blanches



1h05 45 min 20 min 0 229

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Prendre une casserole et la retourner. Disposer un morceau de film alimentaire sur le dessous de la casserole. Éplucher chacune des asperges avec un économe en les posant sur la casserole retournée.
- 2 Avec de la ficelle de cuisine, botter les asperges en réalisant 3 tours à chaque extrémité. Laisser un peu de marge sur les queues afin de couper les bases.
- 3 Couper la base des queues d'asperges avec un couteau éminceur.
- 4 Porter une grande casserole d'eau chaude à ébullition. Saler. A ébullition, plonger les asperges dans l'eau. Laisser cuire pendant environ 15 minutes.
- 5 Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans la queue d'une asperge. Si la lame pénètre sans rencontrer de résistance, elles sont cuites.
- 6 Ôter les asperges de l'eau avec une écumoire et les déposer sur un linge propre. Couper la ficelle et les envelopper dans le linge.
- 7 Avec une louche, verser un peu d'eau de cuisson des

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le dos de bar

560 g **Dos de Bar**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
15 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour l'émulsion de jus de pamplemousse

2 **Pamplemousse**
20 cl **Lait de soja**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

8 **Asperge(s) blanche(s)**
60 g **Epinard**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

asperges sur le linge afin de les garder au chaud plus longtemps.

1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 **Fleur de sel**

Étape 2

Préparation des pamplemousses

- 1 Avec un couteau éminceur, peler les pamplemousses à vif en veillant à ne pas laisser de peau blanche.
- 2 Disposer un chinois au-dessus d'un saladier. Prélever les suprêmes des pamplemousses avec un couteau d'office et les déposer dans le chinois. Presser les membranes au-dessus du chinois pour récupérer le jus.
- 3 Tailler les suprêmes en morceaux avec un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 4 Dans un bec verseur, verser le lait de soja et les trois quarts du jus de pamplemousse. Assaisonner de sel et de piment d'Espelette. Emulsionner avec le mixeur plongeant, puis réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation et cuisson des dos de bar

- 1 Avec un couteau d'office, réaliser des incisions sur la peau du bar.
- 2 Prendre le reste de jus de pamplemousse pour la cuisson du bar. S'il n'y en a pas assez, utiliser alors des segments de pamplemousse non utilisés et les presser dans le chinois avec un pilon pour récupérer un peu plus de jus.
- 3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec de l'huile d'olive. Lorsque l'huile est fumante, déposer le poisson côté peau en appuyant dessus avec une spatule pour qu'il ne se rétracte pas.
- 4 Lorsque le poisson est cuit sur la moitié de son épaisseur, le retourner et ajouter du beurre. Arroser sans cesse le bar de beurre moussant à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 A la fin de la cuisson, déglacer avec un peu de jus de pamplemousse et en arroser le bar. Débarrasser le filet de bar sur du papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Dans un saladier, mettre les pousses d'épinard, les dés de pamplemousses, du sel, du piment d'Espelette et de l'huile d'olive. Mélanger avec une cuillère.
- 2 Sortir l'émulsion du réfrigérateur et l'émulsionner une dernière fois avec le mixeur plongeant.
- 3 Dresser deux asperges par assiette et les assaisonner de fleur de sel. Disposer le dos de bar sur les asperges et dresser la salade aux pousses d'épinard à côté.
- 4 Avec une cuillère à soupe, ne prélever que la mousse de l'émulsion et en déposer quelques touches sur l'assiette avant de servir.