

Poissons

Bar farci au fenouil en croûte de sel


1h20

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

0

REPOS

647

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la farce

4 Echalote(s)
3 Oignon(s)
4 Fenouil(s)
2 Céleri-Branche
100 g **Olives noires**
1 botte(s) **Persil plat**
5 cl **Huile d'olive**
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le bar

1 Bar(s) entier(s)
3 kg **Sel**
50 g **Herbes de Provence**
3 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour la sauce

2 Echalote(s)

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Eplucher les échalotes à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Ciseler les oignons à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un saladier. Garder les parures pour la sauce.
- 4 Emincer les échalotes de la même manière, réserver dans le saladier avec les oignons et garder également les parures pour la sauce.
- 5 Ôter le bout des branches de céleri ainsi que les fils à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Les coeurs de céleri n'ont pas besoin d'être épluchés, ils serviront pour la sauce.
- 7 Tailler le céleri-branché en cubes moyens à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Réserver le céleri-branché émincé dans un saladier.
- 9 Couper les extrémités des tiges des fenouils, les réserver pour la sauce.
- 10 Couper les fenouils en deux, ôter l'intérieur. Les détailler en bandes puis en petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur.

- 11 Réserver le fenouil avec le céleri.
- 12 Effeuille le persil, conserver les queues pour la sauce.
- 13 Concasser le persil à l'aide d'un couteau éminceur, le réserver dans un ramequin.
- 14 Couper chaque olive en quatre morceaux à l'aide d'un couteau d'office, les concasser à l'aide d'un couteau éminceur.
- 15 Réserver les olives concassées dans un bol.
- 16 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive sur feu moyen.
- 17 Ajouter les échalotes et les oignons dans la casserole puis remuer à l'aide d'une spatule.
- 18 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger. Couvrir et faire suer sans coloration.
- 19 Continuer de mélanger pendant la cuisson.
- 20 Mettre le céleri et le fenouil quand les oignons et les échalotes sont devenus translucides.
- 21 Bien mélanger le tout, saler et poivrer.
- 22 Déposer ensuite les olives noires concassées et mélanger.
- 23 Verser un peu d'eau, couvrir et laisser compoter pendant 15 à 20 minutes sur feu doux.
- 24 Mettre le persil plat en fin de cuisson, mélanger puis laisser cuire sur feu doux sans couvercle pendant 5 minutes.
- 25 Débarrasser la préparation dans un saladier quand l'eau s'est évaporée et laisser refroidir.

4 Champignon(s) de Paris

100 g **Beurre**

15 cl **Vin blanc**

25 cl **Crème liquide (fleurette)**

1 **Citron(s)**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 2

Préparation du bar

- 1 Couper la queue du bar à l'aide d'un couteau de chef et d'une paire de ciseaux.
- 2 Couper ensuite la tête du bar à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Récupérer les parures de la tête pour la sauce, les couper en petits morceaux. Jeter la tête qui ne servira pas.
- 4 Couper le bar en longeant le dos depuis la tête vers la queue sans aller jusqu'au bout.
- 5 Lever les filets en coupant le long de l'arête centrale puis en coupant les arêtes à l'aide des ciseaux.
- 6 Passer le couteau sous la chair pour ne pas trancher le bout et dégager l'arête.
- 7 Faire de même pour l'autre côté.
- 8 Sortir l'arête centrale du bar à l'aide d'un couteau de chef et de ciseaux.
- 9 Couper ensuite l'arête en petits bouts à l'aide de ciseaux, les réserver avec le reste des parures.
- 10 Lever les arêtes du bar en faisant attention à ne pas enlever trop de peau et réserver toutes les arêtes avec les parures.

- 11 Enlever également les arêtes ventrales et les réserver avec le reste des arêtes.
- 12 Enlever les parties abîmées, faire attention qu'il n'y ait aucune écaille dans la chair.
- 13 Utiliser une pince à désarêter pour ôter les arêtes restantes en retenant la chair avec les doigts pour qu'elle ne se déchire pas.

Étape 3

Mise en croûte

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Poser le poisson ventre en bas, le côté de la tête à gauche sur le plan de travail.
- 3 Ouvrir le bar en deux, le saler et le poivrer.
- 4 Mettre une couche de farce dans le poisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Bien remplir la partie ventrale de farce.
- 6 Refermer le poisson puis réserver.
- 7 Mettre les herbes de provence dans un saladier avec le sel, mélanger avec les mains.
- 8 Verser le blanc d'oeuf petit à petit en mélangeant à la main.
- 9 Il ne faut pas mettre trop de blancs d'oeufs pour que la pâte ne soit pas trop liquide.
- 10 Verser un peu d'eau, continuer à mélanger.
- 11 Pour vérifier si la pâte est prête, former une boule. Si elle tient, la pâte a la bonne consistance.
- 12 Étaler du papier sulfurisé sur le plan de travail puis déposer un peu de pâte en biais sur 1 cm d'épaisseur.
- 13 Déposer le bar sur la couche de sel puis couper l'excédent de sel. Il doit rester environ 1 cm de croûte autour du poisson.
- 14 Recouvrir le poisson sur 1 cm d'épaisseur environ.
- 15 Faire attention à ce que la couche de sel du bas soit homogène avec celle du dessus.
- 16 Masser légèrement la croûte de sel pour qu'il n'y ait plus aucune imperfection, la surface doit être bien lisse.
- 17 Disposer le poisson sur une plaque de four en faisant attention à ce que la croûte ne se fissure pas.
- 18 Dessiner des écailles le long de la croûte à l'aide d'une cuillère à soupe pour faire un joli décor.
- 19 Enfourner pendant 20 minutes.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Emincer les échalotes à l'aide d'un couteau éminceur, les réserver dans un bol.
- 2 Emincer les champignons préalablement lavés, les réserver dans un bol.
- 3 Faire chauffer une marmite avec les 3/4 du beurre.
Laisser le beurre mousser sans colorer.

- 4
- 5 Mettre le reste de beurre quand le beurre arrête de crépiter dans la marmite.
- 6 Mettre les arêtes et les parures, mélanger à l'aide d'une spatule en bois.
- 7 Décoller les sucs au fond de la casserole à l'aide de la spatule, laisser cuire les arêtes pendant 10 minutes sur feu moyen en remuant constamment.
- 8 Mettre ensuite les échalotes émincées et mélanger.
- 9 Déposer les champignons émincés dans la marmite en mélangeant.
- 10 Ajouter toutes les parures de légumes réservées précédemment.
- 11 Verser le vin blanc pour déglacer les sucs de cuisson.
- 12 Verser un peu d'eau à hauteur des arêtes, porter à petite ébullition puis verser la crème liquide.
- 13 Couvrir et laisser cuire pendant environ 15 minutes.
- 14 Couper le citron en deux et en presser le jus dans la sauce.
- 15 Le jus de citron ne doit être ajouté qu'en fin de cuisson sinon son acidité s'évaporerait.
- 16 Placer une passoire au-dessus d'un saladier, verser la sauce pour en récupérer le jus.
- 17 Bien presser à l'aide d'une spatule pour récupérer toute la sauce.
- 18 Verser ensuite la sauce dans une casserole au travers d'une passette pour la filtrer.
- 19 Faire chauffer la casserole de sauce pour la maintenir au chaud, assaisonner de sel et de poivre si besoin.
- 20 On peut faire réduire la sauce si on veut qu'elle soit sirupeuse.
- 21 Sortir le poisson du four et le laisser reposer pendant environ 20 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Ôter le papier sulfurisé du poisson.
- 2 Verser la sauce dans un petit pichet.
- 3 Couper le dessus de la croûte de sel avec la pointe d'un couteau.
- 4 Servir à la cuillère.