Stéphane Fumaz

Poissons

Bar grillé, émincé de pois gourmand, chipiron et chorizo

1h	45 min	15 min	0	590
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes sur les filets de bar, les enlever si besoin avec une pince à désarêter.
2. Préparer les supions en séparant les têtes des corps, ne conserver que les tentacules.
3. Réserver les filets de bar et les supions au réfrigérateur.
4. Emincer les pois gourmand en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
5. Tailler le chorizo en tranches très fines avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
6. Effeuiller le persil puis les ciseler avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Préparation de la sauce

1. Verser le vinaigre balsamique dans une casserole, le faire réduire de moitié sur feu moyen.
2. Laisser refroidir le vinaigre balsamique puis incorporer l'huile d'olive. Réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar

4 **Filet(s) de bar**
5 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

600 g **Pois gourmands**
150 g **Calamar(s)**
50 g **Chorizo**
50 g **Persil plat**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

2 dl **Vinaigre balsamique**
2 cl **Huile d'olive**

Étape 3

Cuisson du poisson

1. Assaisonner les filets de bar de sel et de poivre, les badigeonner d'huile d'olive.
2. Quadriller les filets de bar de chaque côté.
3. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
4. Faire griller les filets de bar lorsque la poêle est chaude pendant quelques minutes. Débarrasser sur une assiette.
5. Poêler les pois gourmands à nouveau avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes, débarrasser dans un saladier. Assaisonner.
6. Faire sauter les supions dans la poêle, ajouter le persil plat puis débarrasser. Assaisonner.

Étape 4

Dressage

1. Présenter les pois gourmands en longueur au centre de l'assiette.
2. Poser un filet de bar dessus.
3. Verser la sauce avec une cuillère en prenant soin de déposer le vinaigre réduit et l'huile d'olive en même temps.
4. Déposer les supions et les tranches de chorizo sur l'assiette.