

Poissons

Filet de bar, compotée de fenouil, réduction de bouillabaisse à l'huile d'argan



1h50 **40 min** **1h10** **0** **505**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Verser dans une casserole le jus de bouillabaisse et le mettre à chauffer.
- 2 Le porter à petite ébullition sur feu moyen et le laisser réduire doucement.

Étape 2

Réaliser la compotée de fenouil

- 1 A l'aide du pilon et du mortier, concasser les graines de coriandre et les réserver.
- 2 Il est aussi possible de les concasser avec le plat de la lame d'un couteau éminceur.
- 3 Couper les oranges en deux et les presser pour en récupérer le jus. Le réserver dans un verre doseur.
- 4 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office.
- 5 Laver à l'eau froide les bulbes de fenouil, l'oignon ainsi que le céleri.
- 6 Privilégier une branche de cœur de céleri. Elle sera plus tendre et le goût sera plus fin.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

600 g **Filet(s) de bar**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

3 **Fenouil(s)**
1 **Oignon(s)**
25 g **Pois gourmands**
1 branche(s) **Céleri-Branche**
1 c. à café **Graines de coriandre**
3 **Orange(s)**
1 **Sel**
1 **Sucre semoule**
1 **Poivre**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la

- 7 A l'aide de la mandoline ou d'un couteau éminceur, émincer finement le fenouil.
- 8 Le débarrasser dans un saladier et en prélever deux petites poignées dans un autre saladier pour le dressage.
- 9 Émincer également finement l'oignon et le céleri avec la mandoline.
- 10 Mettre une casserole à chauffer et y ajouter un bon filet d'huile d'olive.
- 11 Ajouter également les graines de coriandre pour parfumer l'huile en la chauffant.
- 12 Lorsqu'elle est suffisamment chaude, faire suer le fenouil, l'oignon et le céleri branche émincé.
- 13 Assaisonner avec une pincée de sel et de sucre.
- 14 Lorsque les légumes ont bien sué et qu'ils deviennent translucides, déglacer en versant un trait de jus d'orange.
- 15 Laisser réduire rapidement et ajouter le reste de jus d'orange.
- 16 Cuire jusqu'à ce que les légumes soient entièrement compotés et que le jus d'orange ait complètement été absorbé.
- 17 Penser à remuer régulièrement pour éviter de brûler le fond de la casserole.
- 18 Rincer les pois gourmands et les émincer finement dans le sens de la longueur avec un couteau éminceur.
- 19 Les ajouter au fenouil émincé finement réservé pour le dressage.

sauce

40 cl **Bouillabaisse**
4 c. à soupe **Huile d'argan**

Étape 3

Finition de la sauce

- 1 Vérifier la consistance du jus de bouillabaisse. Il doit être légèrement nappant.
- 2 Le passer dans une nouvelle casserole à travers un chinois pour ne récupérer que le jus et retirer les petites impuretés.
- 3 Si besoin le refaire réduire un peu. Maintenir au chaud.

Étape 4

Assaisonnement de la compotée

- 1 Vérifier la cuisson de la garniture. Lorsque les légumes sont bien cuits et le jus d'orange évaporé, baisser le feu.
- 2 Lier l'ensemble avec la moitié de l'huile d'argan.
- 3 Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.
- 4 Assaisonner la julienne de pois gourmand et le fenouil émincé d'huile d'olive et d'une petite pincée de fleur de sel.

Étape 5

Cuisson du poisson à l'unilatéral

- 1 Passer le doigt du côté chair des filets de bar pour

s'assurer que le poissonnier n'a pas oublier d'arêtes.

- 2** S'il en reste, les retirer en s'aidant d'une pince à épiler.
- 3** Mettre une poêle à chauffer et ajouter un bon filet d'huile d'olive.
- 4** Saler les filets de bar.
- 5** Lorsque l'huile commence à être chaude, saisir délicatement les filets côté peau en appuyant légèrement dessus avec une spatule pour que toute la surface de la peau soit en contact avec la poêle.
- 6** Contrôler la puissance du feu pour que le poisson cuise doucement et qu'il prenne une belle couleur dorée.
- 7** Lorsque les filets sont bien dorés et que les côtés ne sont plus translucides, retourner les filets dans la poêle et les débarrasser aussitôt sur une assiette.

Étape 6

Dressage

- 1** Dresser la compotée de fenouil au centre de l'assiette en vous aidant d'un emporte-pièce.
- 2** Déposer par dessus les filets de bar poêlés côté chair contre la compotée.
- 3** Verser tout autour un cordon de jus de bouillabaisse.
- 4** Terminer le dressage en mettant sur le poisson le mélange cru pois gourmand / fenouil et perler le jus avec quelques gouttes d'huile d'argan.