Thierry Vérola

Poissons

Bar laqué au miel et guacamole

35 min	25 min	10 min	0	356
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation du bar

- 4 **Filet(s) de bar**
- 2 **Avocat**
- 0.5 **Citron(s)**
- 5 feuille(s) **Feuille de pâte filo**
- 0.5 **Citron(s) confit(s)**
- 2 c. à soupe **Miel liquide**
- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des croustillants de pâte filo

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les feuilles de pâte filo d'huile d'olive et les superposer.
3. Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé et déposer les feuilles de pâte filo dessus.
4. Déposer une nouvelle feuille de papier sulfurisé sur la pâte filo et poser une plaque par dessus pour faire un poids.
5. Enfourner pendant 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
6. En fin de cuisson retirer délicatement la plaque du dessus et laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

Préparation du guacamole

1. A l'aide d'un couteau d'office, inciser les avocats pour les ouvrir et tourner les deux parties pour les séparer.
2. Planter la pointe du couteau dans le noyau pour le retirer.
3. Extraire la chair avec une cuillère à soupe et la

débarrasser dans le bol du mixeur.

4. Couper le citron en deux et le presser avec un presse-agrumes, en ajouter un peu dans le bol du mixeur sur les avocats.
5. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène puis arrêter et assaisonner de sel et de poivre, goûter et ajouter un peu de jus de citron si nécessaire.
6. Débarrasser dans un saladier à l'aide d'une maryse.
7. Couvrir de film alimentaire au contact et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Cuisson du bar

1. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Lorsque la poêle est bien chaude, déposer les filets de bar côté peau et appuyer dessus avec une spatule.
3. Baisser sur feu doux et laisser cuire le bar 2 minutes à l'unilatéral.
4. Ajouter le miel et la sauce soja et laisser caraméliser 2 à 3 minutes.
5. Après ce temps, couper le feu et retirer la poêle du chaud puis retourner les filets de bar pour chauffer l'autre face.

Étape 4

Dressage

1. Couper des rectangles de pâte filo à l'aide d'un couteau scie selon la largeur des filets de bar.
2. Couper le citron confit en deux et extraire la pulpe avec un cuillère à café.
3. Couper l'écorce du citron en petite brunoise avec un couteau éminceur et réserver dans un bol.
4. Sur une assiette de dressage, disposer un lit de guacamole adapté à la largeur du rectangle de pâte.
5. Déposer un rectangle de pâte filo sur le guacamole et remettre une couche de guacamole par dessus.
6. Déposer le bar sur le guacamole et parsemer de citron confit avant de servir.