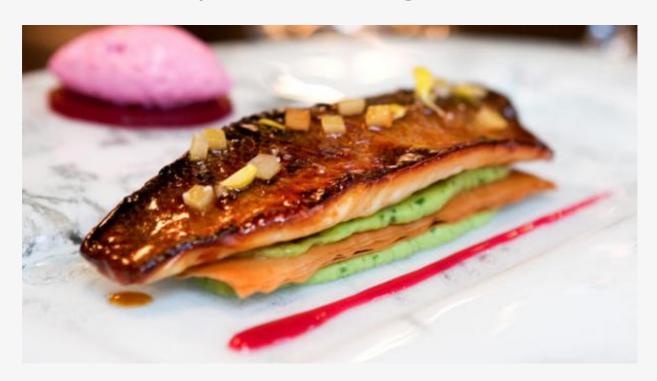




# Poissons Bar laqué au miel et guacamole



35 min 25 min 10 min 0 356

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des croustillants de pâte filo

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner les feuilles de pâte filo d'huile d'olive et les superposer.
- Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé et déposer les feuilles de pâte filo dessus.
- 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

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

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

1

- débarrasser dans le bol du mixeur.
- 4 Couper le citron en deux et le presser avec un presseagrumes, en ajouter un peu dans le bol du mixeur sur les avocats.
- 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

- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Lorsque la poêle est bien chaude, déposer les filets de bar côté peau et appuyer dessus avec une spatule.
- Baisser sur feu doux et laisser cuire le bar 2 minutes à l'unilatéral.
- Ajouter le miel et la sauce soja et laisser caraméliser 2 à 3 minutes.
- 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

- Couper des rectangles de pâte filo à l'aide d'un couteau scie selon la largeur des filets de bar.
- Couper le citron confit en deux et extraire la pulpe avec un cuillère à café.
- Couper l'écorce du citron en petite brunoise avec un couteau éminceur et réserver dans un bol.
- Sur une assiette de dressage, disposer un lit de guacamole adapté à la largeur du rectangle de pâte.
- 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.