

Poissons

Bar laqué au miel et guacamole



35 min 25 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

356

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.