

*Poissons*

# Filet de bar, étuvée de fenouil et estragon



**1h10** **40 min** **30 min** **0** **581**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bar

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

### Ingrédients pour l'étuvée de fenouil

1 **Fenouil(s)**  
1 botte(s) **Estragon**  
20 cl **Crème liquide  
(fleurette)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le flan aux champignons

40 cl **Lait demi-écrémé**  
250 g **Champignon(s) de  
Paris**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

## Étape 1

Préparation des flans aux champignons

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Laver et émincer les champignons de Paris.
- 3 Casser les œufs dans un saladier, les battre vivement à l'aide d'un fouet. Ajouter le lait, assaisonner de sel et de poivre, mélanger.
- 4 Éplucher et hacher la gousse d'ail.
- 5 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les champignons et l'ail, les faire revenir. Laisser cuire pendant quelques minutes.
- 6 Répartir les champignons dans des moules individuels. Verser dessus le mélange lait et oeufs.
- 7 Déposer les moules sur une plaque de four remplie d'eau à mi-hauteur.
- 8 Enfourner pendant 30 minutes.
- 9 Le temps de cuisson varie selon la taille des moules, vérifier la cuisson de temps en temps.

## Étape 2

Préparation des fenouils

Laver et émincer finement les fenouils à l'aide d'un

- 1 couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, faire suer le fenouil émincé pendant 4 minutes.
- 3 Ciseler l'estragon grossièrement, l'ajouter au fenouil et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Incorporer la crème et mélanger. Réserver au chaud.

### Étape 3

#### Cuisson des filets de bar

- 1 Mettre une poêle à chauffer et ajouter un bon filet d'huile d'olive.
- 2 Saler les filets de bar.
- 3 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.
- 4 Contrôler la puissance du feu pour que le poisson cuise doucement et qu'il prenne une belle couleur dorée.
- 5 Lorsque les filets sont bien dorés et que les côtés ne sont plus translucides, retourner les filets dans la poêle. Continuer la cuisson pendant encore 1 minute et débarrasser.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Déposer les filets sur une assiette, les saupoudrer de gros sel et verser un filet d'huile d'olive.
- 2 Sortir les flans du four, les démouler à côté du filet de bar.
- 3 Napper de sauce fenouil autour du flan et disposer une branche de thym. Déposer éventuellement une gousse d'ail en chemise dessus.
- 4 Décorer avec des tomates confites, du basilic et servir aussitôt.

1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour le dressage

8 **Tomate(s) confite(s)**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
1 trait **Huile d'olive**  
4 branche(s) **Thym**  
4 feuille(s) **Basilic**  
1 **Gros sel**