

*Poissons*

Bar rôti, risotto aux herbes et champignons, mousse au champagne



1h20 **50 min** **30 min** **0** **402**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar rôti

4 **Filet(s) de bar**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour le risotto

200 g **Riz Arborio**
40 g **Echalote(s)**
1 **Bouillon de légumes**
1 **Ciboulette**

Ingrédients pour la mousse de champagne

10 ml **Champagne**
4 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf

Ingrédients pour les champignons

50 g **Champignon(s) de Paris**

Étape 1

Préparation du bar

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Déposer les filets dans un plat allant au four et les enduire d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- 3 Enfournier les filets pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation du risotto

- 1 Eplucher et ciseler les échalotes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer un sautoir avec de l'huile d'olive puis faire revenir les échalotes ciselées sans coloration.
- 3 Verser ensuite le riz pour le faire nacrer c'est-à-dire l'enrober d'huile à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il prenne une couleur nacrée.
- 4 Mouiller avec du bouillon de légumes à hauteur.
- 5 Ciseler de la ciboulette et l'ajouter dans la casserole.
- 6 Ajouter du bouillon quand le riz a tout absorbé et répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Étape 3

Préparation des champignons

- 1 Brosser les champignons de Paris puis ôter le pied terreux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Emincer les champignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer une sauteuse avec le champagne et de l'huile d'olive.
- 4 Déposer les champignons pour les faire glacer pendant 4 minutes.

Étape 4

Préparation de la mousse au champagne

- 1 Verser les jaunes dans un saladier puis ajouter le champagne et fouetter vivement jusqu'à obtention d'une mousse.
- 2 Réserver au réfrigérateur jusqu'au dressage.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir le risotto dans des assiettes et dresser les filets de bar dessus.
- 2 Déposer les champignons dans les assiettes et décorer les filets avec la mousse au champagne.
- 3 Décorer avec de la ciboulette et de l'aneth puis servir.

5 ml **Champagne**

1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 **Ciboulette**

1 **Aneth**