

*Poissons*

Pavé de bar poché et tartare d'huîtres



43 min **35 min** **8 min** **0** **529**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'émulsion iodée

- 1 Ouvrir les huîtres à l'aide d'un couteau à huîtres.
- 2 Porter la crème et le vin à ébullition dans une casserole pendant 3 à 4 minutes.
- 3 Incorporer les huîtres hors du feu puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Passer la préparation dans un chinois au-dessus d'un saladier et réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de l'étuvée de poireaux

- 1 Laver les poireaux puis les tailler en biseaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis y plonger les poireaux pour les cuire à l'anglaise.
- 3 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 4 Planter la lame d'un couteau dans un poireau pour vérifier la cuisson : si la lame pénètre sans résistance, alors ils sont cuits.
- 5 Sortir les poireaux de la casserole à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'émulsion iodée

3 unité(s) entière(s) **Huître**
3 dl **Crème liquide (fleurette)**
2 cl **Vin blanc**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour l'étuvée de poireaux

300 g **Poireau**
60 g **Beurre**

Ingrédients pour le bar

4 **Filet(s) de bar**

Ingrédients pour le tartare d'huître

8 unité(s) entière(s) **Huître**
1 **Cresson**

afin de stopper la cuisson.

- 6 Réserver jusqu'au dressage.

Étape 3

Cuisson du bar

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition puis y plonger les filets de bar pour les faire pocher pendant 7 à 8 minutes.
- 2 Ne pas rajouter de sel pour cette cuisson.
- 3 Sortir ensuite les filets à l'aide d'une écumoire et les égoutter dans une passoire.
- 4 Réserver au chaud.

Étape 4

Finitions et dressage

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole puis déposer les poireaux et bien les enrober à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Retirer la peau des bars en ne gardant qu'un morceau sur le côté.
- 3 Ouvrir les huîtres creuses à l'aide d'un couteau à huître et les tailler en morceaux pour réaliser un tartare.
- 4 Ciseler le cresson à l'aide d'un couteau éminceur et l'incorporer au tartare d'huître à l'aide d'une fourchette.
- 5 Déposer une couche de poireaux au fond des assiettes.
- 6 Mixer encore une fois l'émulsion iodée à l'aide d'un mixeur plongeant puis verser quelques gouttes d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Dresser les filets sur l'étuvée de poireaux puis disposer du tartare d'huître dessus.
- 8 Faire quelques ronds de sauce émulsionnée autour de l'assiette et servir.