

Filet de bar saisi sur la peau, fine chapelure de panko safranée, beurre blanc, risotto aux olives Kalamata

Recette pour 4

Description

Le Bar, un poisson très fin d'un point de vu gustatif, apprêté le plus simplement avec une cuisson sur la peau.

L'astuce du chef

N'importe quel poisson à chair blanche idéalement peuvent remplacer le bar (morue, cabillaud, lotte..).

Ingrédients

Bar

- 2 Unité(s) Filet de bar
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Fumet de poisson

- 325 Gr Arêtes et têtes de poisson
- 50 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Échalote française
- 100 Ml Vin blanc
- 2 Litre(s) Eau
- 1 Unité(s) Bouquet garni
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Beurre blanc

- 600 Ml Fumet de poisson
- 100 Gr Beurre
- 3 Gr Pistil de safran
- Beurre
- Sel et poivre

Chapelure de Panko

- 8 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 2 Pincée(s) Pistil de safran
- 1 Cuil. à soupe Beurre
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Risotto aux Kalamata

- 1 Unité(s) Échalote française
- 10 Ml Huile d'olive
- 300 Gr Riz arborio
- 100 Ml Vin blanc
- 3 Gr Safran
- 300 Ml Fumet de poisson
- 0.50 Tasse(s) Olives kalamata dénoyautées
- 0.50 Tasse(s) Parmesan râpé
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre à **0 F°**

Mise en place

Panko

Faire fondre le beurre, ajoutez-y le safran, mélangez bien, mélangez à nouveau avec le Panko. Faites revenir le tout pour apporter une légère coloration.

Bar

Si nécessaire, écaillez le poisson, le vider, le rincer correctement, levez les filets. Comptez deux personnes par filets (coupez joliment en biseau les deux filets).

Demandez à votre poissonnier pour réaliser toutes les étapes ci-dessus.

Fumet

Ciselez finement les échalotes française.

Réalisez un bouquet garni (persil, coriandre, laurier, céleri branche, vert de poireau, poivre en grain, carotte) Attachez le tout ensemble à l'aide d'une ficelle (fagot).

Concassez les arêtes et la tête du bar. Dans une casserole, les faire suer sans coloration à l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes ciselées finement et le bouquet garni.

Déglacez au vin blanc, puis mouiller à l'eau. Laissez cuire 20 minutes environ à frémissement, puis passez le tout au chinois.

Bar

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, ajoutez une noisette de beurre et déposez les filets de bar côté peau, assaisonnez de sel la chair. Faites glisser doucement les filets et arrosez-les de beurre de cuisson sur la chair (nourrir la chair).

Comptez environ 3 à 4 minutes sur le feu, retirez la poêle, laissez cuire doucement 2 minutes, servir.

Beurre blanc

Laissez réduire le fumet de moitié, hors du feu, laissez refroidir 5 mn, ajoutez le beurre en morceau à l'aide d'un fouet, finissez avec le pistil de safran. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Risotto Kalamata

Dans une casserole, faites suer l'échalote ciselée à l'huile d'olive. Ajoutez le riz, laissez nacrer 2 min, déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire de moitié, ajoutez le safran, puis versez progressivement le fumet de poisson chaud. Répétez l'opération jusqu'à l'obtention d'un riz al dente et une consistance avec une certaine souplesse.

Ajoutez le Parmesan et les olives Kalamata hachées.

Montage et finitions

Dans une assiette bol, déposez une belle louche de risotto, dessus, déposez le filet de bar. Déposez des zestes de citron sur la peau, recouvrez ensuite de panko safranée.

Arrosez délicatement tout autour de sauce beurre blanc, finalisez avec des pousses de coriandre.

Bon appétit!