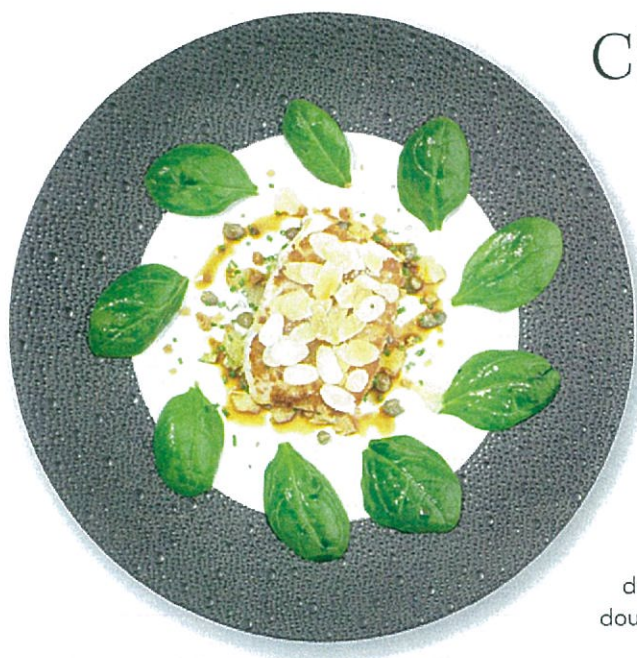


Chablis

Suprême de bar croustillant aux amandes, ravigote de câpres



PRÉPARATION
20 min.

CUISSON
5 min.

REPOS
Aucun

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERS.

6 filets de bar d'environ 180 g chacun sans la peau
400 g de petits dés de pain de mie d'1/2 cm
600 g de tétragone ou de jeunes pousses d'épinard
1 échalote ciselée
15 cl. de vinaigre de Xérès
100 g d'amandes effilées
2 œufs
250 g de câpres
125 g de cornichons
2 citrons
100 g de beurre
20 cl. de jus de volaille
sel, poivre du moulin

Ciseler les échalotes.
Préparer une anglaise (voir lexique p.90) en battant énergiquement les œufs entiers, assaisonner puis réserver.

Tremper les filets de bar dans l'anglaise, puis les déposer sur les croûtons (en appuyant assez fort pour que les croûtons adhèrent bien aux darnes de poisson).

Dans une poêle assez large, faire fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'une belle couleur noisette, puis poêler les morceaux de bar côté croûtons et cuire à feu doux 3 à 4 minutes.

Dresser le bar sur un lit de tétragone assaisonnée avec du vinaigre de Xérès et des échalotes ciselées.

Mélanger beurre noisette, cornichons, câpres et verser sur le poisson, ajouter quelques dés de citron pelés à vif, les amandes effilées et napper avec le jus de volaille. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre.

Servir aussitôt.



L'ACCORD PARFAIT DE RODOLPHE CONTINANT Domaine Pommier, chablis premier cru côte de léchet, 2010, blanc

Longueur, minéralité et pointe d'acidité sont les points forts de ce chablis. C'est l'équilibre de ces trois points qui appelle un accord avec le suprême de bar, il met en effet en œuvre une équation parfaite avec la touche iodée du bar sauvage de nos côtes bretonnes.

