



BAR DE LIGNE CUIT À 53°C,

Agrumes confits au poivre de Timut, risotto de légumes, tartare d'algues et jus de légumes

Ingrédients pour 10 personnes

Bar

10 pièces de bar de ligne de 120 gr
8 cl huile d'olive
Pm fleur de sel

Agrumes confits

100 gr orange en segments
100 gr citron jaune en segments
50 gr citron vert en segments
100 gr pamplemousse en segments
100 gr sucre semoule
5 cl vinaigre blanc
50 gr miel
10 cl jus d'orange

Risotto

50 gr beurre
500 gr riz à risotto Arborio
70 gr oignon blanc ciselé
350 gr vin blanc sec

Brunoise de légumes pour le risotto

80 gr carotte
80 gr céleri
80 gr haricots verts

Tartare d'algues

180 gr algues en tartare (maison Bord à Bord)

Jus de coquillages

2 litres moules entières
1 litre coques
200 gr échalotes ciselées
50 cl vin blanc sec



350 gr jus de volaille
300 gr eau
80 gr parmesan

25 cl bouillon de volaille
25 cl crème liquide
100 gr beurre
Pm thym, poivre

Préparation

Disposer les dos de bar dans une plaque avec huile d'olive. Saler à la fleur de sel et laisser tirer au frais 1 heure. À l'envoi, cuire au four 25 minutes à 53°C et 5 % d'humidité.

Faire caraméliser le sucre et le miel. Déglacer avec le vinaigre. Ajouter les segments d'agrumes, puis le jus d'orange et laisser compoter jusqu'à obtention du confit.

Faire suer mes oignons sans coloration. Ajouter le riz, suer à nouveau.

Ajouter le vin blanc, réduire. Ajouter l'eau et finir la cuisson. Incorporer délicatement le parmesan râpé et réserver.

Couper les légumes en brunoise, les cuire à l'anglaise. Les incorporer au dernier moment dans le risotto avant l'envoi.

Laver les coquillages. Faire fondre dans une casserole large et basse, le beurre avec les échalotes. Ajouter les coquillages, mouiller avec le vin blanc et réduire.

Ajouter le bouillon de volaille et cuire à couvert 5 minutes.

Filtrer le jus, le réduire de moitié, ajouter la crème. Faire un bouillon et réserver.

Décortiquer les coquillages, réserver.

Dressage

Remettre à température le risotto, contrôler la cuisson des bars, émulsionner la sauce et dresser avec le tartare d'algues.



Chef Jacques BARNACHON
L'Étang du Moulin
5 chemin de l'Étang du Moulin
25210 Bonnétable