

Bar rôti aux bananes et noisettes, sauce caramel de Xérès et cacao

Préparation : 20 mn (sans les tuiles)

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés ou filets de bar avec peu d'environ 150 g.

3 bananes pas trop mûres

50 g de noisettes sans la peau

12 c à s de vinaigre de Xérès

1 c à s de vinaigre balsamique

3 carrés (15 g) de chocolat noir 70% de cacao

2 c à s de sucre

2 c à s d'huile de noisette

2 c à s d'huile d'olive

5 branchettes de romarin

Sel et poivre

Pour les tuiles de cacao :

60 g de sucre glace

3 blancs d'oeufs

60 g de beurre

20 g de cacao

40 g de farine

Dans une petite casserole faire réduire à feu vif 10 c à s de vinaigre de Xérès avec le sucre. Il ne doit rester qu'1/4 de liquide environ. Ajouter alors le chocolat et bien mélanger pour obtenir une sauce homogène. Réserver hors du feu.

Torréfier les noisettes à sec dans une poêle, les laisser refroidir et les couper en 2.

Éplucher les bananes, les couper en 4 dans la longueur et les recouper en tronçons de 2 cm.

Dans une poêle antiadhésive chauffer l'huile d'olive avec 1 brin de romarin. Assaisonner les pavés ou les filets de bar de sel et poivre et les poser côté peau dans la poêle. Les cuire 5 mn à feu moyen, les retourner délicatement et cuire 2 mn.

Dans le même temps mettre les morceaux de bananes dans une casserole avec le reste de vinaigre de Xérès et le balsamique. Poivrer et chauffer rapidement en secouant la casserole pour que le vinaigre s'évapore. Les bananes doivent être chaudes mais encore crues.

Répartir la sauce chocolat dans les assiettes de service, ajouter un trait d'huile de noisettes, parsemer de noisettes. Répartir les bananes et poser le poisson dessus. Décorer avec du romarin et éventuellement avec une tuile au cacao. Servir aussitôt.

Pour les tuiles fouetter dans un saladier le sucre glace avec les blancs d'oeufs, le beurre mou, le cacao et la farine pour obtenir un mélange homogène. Verser la pâte sur une plaque à four tapissée de papier cuisson sur une épaisseur de 1 mn. Cuire à four préchauffé à 180° pendant 6 mn environ. Laisser refroidir et casser en morceaux avec les doigts.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>