

Filet de Bar Sauvage aux Légumes et son écrasé de Pomme de Terre à l'huile d'Olive

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de filet de Bar
- 2 carottes
- 2 courgettes
- du beurre
- huile d'olive
- 10 cl d'eau
- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de fumet de poisson
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuillère à café de curry
- Sel et poivre

Ingrédients écrasé de pomme de terre:

- des pommes de terres
- de l'huile d'olive
- du basilic
- sel et poivre

Faire cuire vos pommes de terre dans un grand faitout rempli d'eau bouillante et cuire 20 minutes.

Couper en tout petits dés vos carottes et vos courgettes.

Faire chauffer une noix de beurre avec l'huile d'olive et y faire revenir les légumes tout doucement.

Ajouter 10 cl d'eau couvrir et faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Réserver.

Hacher les échalotes finement et les faire revenir dans un peu de beurre dans une poêle, ajouter le vin blanc sec, faire réduire de moitié par ébullition.

Ajouter le fumet de poisson et réduire la sauce. Ajouter la crème liquide et le curry. Bien mélanger avec un fouet et laisser légèrement réduire pour que la sauce épaisse.

Si jamais elle est trop liquide diluer une cuillère à café de maïzena dans un peu d'eau chaude et l'ajouter à la crème.

Saler, poivrer et réserver.

Écraser vos pommes de terre à la fourchette et ajouter un bon filet d'huile d'olive, saler et poivrer et réserver.

Dans une grande poêle faire fondre 1 belle noix de beurre et cuire les filets de bar côté peau quelques minutes et retourner délicatement et cuire quelques minutes selon votre goût .

Dresser sur une assiette un cercle, y déposer les pommes de terre, puis finir par un peu de mélange de légumes. Retirer le cercle.

Dresser votre filet de bar, napper de sauce aux légumes et déguster sans attendre !!