

Pavé de bar, bouillon de coquillages safrané au Noilly Prat, petits légumes de saison et Sumac

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 bar de 1,5 kg
- 1 kg de moules de bouchot
- 500 g de coques
- 500g de couteaux
- 4 gambas
- 1 botte de carottes fanes
- 4 petits navets ronds
- 4 asperges blanches
- 4 asperges vertes
- 500 g de petits pois
- feuilles de Bourraches
- 2 X 20 cc de Noilly Prat
- 20 cc de bouillon de volaille
- Sel
- poivre sauvage de Madagascar Voatsiperifery
- Une pincée Sumac
- safran 0,2 g

Progression

Lever les filets du bar, tailler et parer 4 pavés.

Ouvrir les moules, les coques et les couteaux avec le Noilly Prat, Filtrer et conserver le jus de cuisson. Décortiquer les coquillages et les réserver.

Peler les carottes, les navets, les asperges blanches, écosser les petits pois. Tailler les légumes et conserver les parures.

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les parures de bar et des légumes, mouiller avec le Noilly Prat, faire évaporer l'alcool, puis recouvrir avec 20 cc de bouillon de volaille et d'eau, ajouter le safran. Ne pas saler. Poivrer.

Cuire 15 minutes à petits bouillon. Filtrer et mélanger le bouillon de parures de bar au bouillon de coquillages, réserver au chaud.

Cuire les légumes à la vapeur : 30 minutes les carottes, les navets et les pointes d'asperges blanches. 3 minutes les petits pois. Rôtir dans un peu d'huile d'olive les pointes d'asperges vertes.

Cuire les pavés de bar à l'unilatérale, saler en fin de cuisson, un tour de moulin de poivre, et saupoudrer de sumac.

Dressage :

Au fond de l'assiette, parsemer les coquillages, puis les légumes harmonieusement, poser le pavé de bar, les sommités de bourrache et verser le bouillon de coquillages safrané à table.