

Filet de bar à la vapeur d'algues

Les ingrédients pour 6 personnes

3 bars de 600–700 g (en filets et avec les arêtes et têtes à part pour la sauce)

45 g d'algues alimentaires (laitue de mer, duise, nori) Je vous montre plus bas les algues utilisées.

3 échalotes

1 carotte

150 g de beurre

6 fenouils

50 cl de vin blanc sec

1 c. à c. de graines d'anis vert

Emincer les fenouils et les plonger dans l'eau bouillante 15 mn environ. Les égoutter et les presser pour extraire l'eau et les faire revenir au beurre avec 15 g d'algues. Les assaisonner.

Hacher les échalotes et les faire suer au beurre,, ajouter les arêtes et têtes de poisson et la carotte coupée en brunoise.. Faire colorer le tout et mouiller avec 50 cl de vin blanc. Monter à ébullition et ajouter 25 cl d'eau. Laisser réduire au tiers. Passer la sauce au chinois et la mettre dans un blender avec 100 g de beurre. Mixer pour obtenir une sauce veloutée et rectifier l'assaisonnement. Garder au chaud.

Dans un cuit vapeur mettre 30 g d'algues dans l'eau et chauffer. Cuire les filets assaisonnés dans le panier vapeur environ 10 mn.

Disposition le filet de bar dans l'assiette; mettre la compotée de fenouil en quenelle et napper de sauce.

Dans la recette originale il n'y a que 3 fenouils mais comme je ne mettais pas d'autre accompagnement j'en ai compté un par personne. e pense que le fait de faire cuire à l'eau les fenouils leur retire du parfum, pour moi c'est très bien car je n'aime pas quand c'est trop anisé , mais si vous préférez un parfum anisé plus soutenu vous devez pouvoir les ébouillanter 2–3 mn puis finir la cuisson au beurre sans coloration, en remuant de temps en temps . C'est à vous de voir.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>