

**FILET DE BAR CUIT A L'UNILATERAL, BEURRE EMULSIONNE AU POIRÉ****DENREES POUR 6 PERSONNES****BASE**

- ⊕ 600 à 900 gr\* de filet de bar avec la peau (écaillé, désarêté)
- ⊕ 25 gr d'huile d'olive
- ⊕ Sel, poivre (séchuan)

**GARNITURE**

- ⊕ 6 pts poires fermes et pas trop sucrées (ou 3 grosses)
- ⊕ 1/2 citron
- ⊕ 60 gr de beurre
- ⊕ 2 brins de thym et romarin
- ⊕ Fleur de sel, poivre séchuan

**BEURRE DE POIRÉ**

- ⊕ 150 gr de beurre doux
- ⊕ 30 gr d'échalote ciselée
- ⊕ 1/2 jus de citron
- ⊕ 20 cl de Poiré AOC
- ⊕ 60 gr de crème liquide
- ⊕ Qs de sel

**FINITION**

- ⊕ Herbes fraîches

**TECHNIQUE DE REALISATION****BASE**

- ⊕ Détailler le filet de bar en 6 portions égales et inciser légèrement la peau
- ⊕ Chauffer l'huile dans une poêle anti adhésive
- ⊕ Assaisonner le poisson et saisir côté peau jusqu'à coloration. Poser une feuille de sulfurisé sur une plaque de four, huiler et poser les filets saisis côté chair
- ⊕ Quelques minutes avant de servir passer au four à 180°C pour terminer la cuisson
- ⊕ Servir aussitôt

**GARNITURE**

- ⊕ Laver les poires, les couper en 6, épépiner et citronner
- ⊕ Dans un sautoir, faire fondre le beurre avec le thym et le romarin, ajouter les poires et les faire dorer de chaque côté
- ⊕ Réserver dans un plat pouvant aller au four sans les superposer
- ⊕ Assaisonner et réchauffer

**BEURRE DE POIRÉ**

- ⊕ Couper le beurre en morceaux, réserver au frais
- ⊕ Dans une sauteuse rassembler le poiré, les échalotes et le jus, porter à ébullition et réduire de 2/3
- ⊕ Ajouter la crème, porter à ébullition
- ⊕ Passer la sauce à l'étamine,
- ⊕ Juste avant de servir, ajouter un peu de poiré, chauffer la sauce sans ébullition et émulsionner au mixeur plongeant
- ⊕ Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de citron si besoin

**FINITION**

- ⊕ Laver, essorer les herbes et réserver au frais jusqu'à utilisation

**Notes personnelles**

\* Suivant la place dans le menu (entrée ou plat)

**FILET DE LIEU GLACÉ AU PIMENT D'ESPELETTE, FLAN DE PATATE DOUCE****DENREES POUR 6 PERSONNES****BASE**

- ⊕ 800 gr de filet de lieu
- ⊕ 80 gr de chorizo
- ⊕ Sel, poivre écrasé
- ⊕ Huile d'olive

**SAUCE A GLACER**

- ⊕ 30 gr d'échalotes ciselées
- ⊕ 10 cl de vin blanc
- ⊕ 15 cl de crème uht
- ⊕ 2 glaçons de 1/2 glace (voir fumet de poisson)
- ⊕ 2 jaunes d'œufs
- ⊕ 4 cuill à sp d'eau
- ⊕ 80 gr de beurre
- ⊕ Sel, piment d'Espelette

**FLAN DE PATATE DOUCE (pour un moule à cake)**

- ⊕ 850 gr de patate douce
- ⊕ 20 gr de beurre
- ⊕ 15 cl de crème uht
- ⊕ 15 cl de lait
- ⊕ 2 œufs entiers
- ⊕ 1 jaune d'œuf
- ⊕ 2 gr de sel, poivre écrasé

**TECHNIQUE DE REALISATION****BASE**

- ⊕ Huiler 6 cercles en inox hauts et les poser sur une plaque également huilée allant au four
- ⊕ Trancher le chorizo
- ⊕ Détailler le(s) filet(s)
- ⊕ Garnir les cercles en intercalant les tranches de chorizo. Laisser 1 cm de libre sur la partie haute du cercle (pour mettre la sauce)
- ⊕ Cuire au four à 170°C T à coeur 52°C

**SAUCE A GLACER**

- ⊕ Dans une sauteuse rassembler le vin et les échalotes, porter à ébullition et réduire de 2/3
- ⊕ Ajouter la crème et les glaçons de 1/2 glace, porter à ébullition, assaisonner et réserver
- ⊕ Faire fondre le beurre avec le piment, laisser infuser
- ⊕ Dans une sauteuse, mélanger les œufs et l'eau, fouetter hors du feu pour obtenir un mélange mousseux
- ⊕ Placer la sauteuse sur feu doux et fouetter jusqu'à obtenir une mousse onctueuse et ferme
- ⊕ Hors du feu ajouter le beurre fondu comme pour monter une mayonnaise
- ⊕ Mélanger les deux sauces, réserver

**FLAN DE PATATE DOUCE**

- ⊕ Eplucher les patates et les émincer à la mandoline (3mm)
- ⊕ Beurrer le moule à cake
- ⊕ Ranger les tranches de patates dans le moule en les serrant
- ⊕ Mélanger le lait, la crème et les œufs au fouet, assaisonner
- ⊕ Verser l'appareil sur les patates
- ⊕ Cuire à 160°C au bain marie 40 à 50 mn

**GLACAGE**

- ⊕ A la sortie du four, verser la sauce sur le poisson cuit à 52°C et replacer le tout sous le grill jusqu'à coloration de la surface

**Notes personnelles**

QS= Quantité Suffisante

