

## Pavés de poisson vapeur, salsifis et sauce agrumes



### ASSEZ FACILE, UN PEU CHER

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

#### POUR 4 PERSONNES

1 bar de 1 kg ● 4 salsifis (environ 250 g) ● 1 orange bio ● 1 pomélo bio ● 1 citron vert bio ● 1 gros champignon de Paris ● 50 g de bulbe de fenouil ● 1 tomate ● 3 gousses d'ail ● 10 cl de vin blanc sec ● 2 brins de thym ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 70 g de beurre ● sel ● poivre

**1 Écaillez le bar**, levez les filets (ou demandez au poissonnier de le faire, mais récupérez les parures). Coupez les filets en 4 pavés égaux, réservez au frais.

**2 Préparez la garniture aromatique** : nettoyez le fenouil, le champignon et la tomate. Hachez-les finement avec 2 gousses d'ail pelées.

**Lavez et essuyez** les agrumes, râpez finement la moitié de leurs

zestes, pressez les fruits et mélangez leurs jus dans un bol. Réservez les zestes râpés au frais sous du film étirable.

**3 Pelez les salsifis** et lavez-les. Taillez-les en biseaux d'environ 10 cm. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole. Ajoutez les salsifis, faites-les un peu dorer. Ajoutez 10 g de beurre, la dernière gousse d'ail pelée et le thym, couvrez et laissez mijoter 15 min. Les salsifis doivent être un peu caramélisés et fondants.

**4 Dans le même temps**, faites chauffer 2 cuillerées d'huile dans une sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez 10 g de beurre. Mettez la garniture aromatique et les parures de bar dans la sauteuse. Salez, poivrez, faites suer 5 min, puis versez le vin.

**Laissez réduire** de moitié, versez alors le jus des agrumes et laissez à nouveau réduire de moitié. Filtrerez cette sauce, remettez-la dans

une casserole et incorporez 50 g de beurre en parcelles en fouettant. Réservez au chaud.

**5 Faites bouillir** de l'eau dans la partie basse d'un couscoussier. Huilez très légèrement les pavés de bar, posez-les dans la partie haute du couscoussier, au-dessus de l'eau bouillante, couvrez et comptez 5 min de cuisson.

**6 Disposez** les pavés de bar dans des assiettes chaudes, parsemez-les d'un peu de zestes râpés réservés, entourez-les des salsifis et d'un cordon de sauce. Servez très chaud.

**LE BON ACCORD VIN DU CHEF :** un alsace-gewurztraminer Grand Cru Furstentum, Vieilles Vignes 2011, d'Albert Mann.

### Le conseil du chef

Parfumez l'eau de cuisson du bar en lui ajoutant 100 g d'algues comestibles (nori, laitue de mer, wakamé...), à acheter chez le poissonnier.