

PLAT

Filet de bar au safran et légumes



Filet de bar au safran et légumes croquants

POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de bar de ligne du golfe de Gascogne de 120 g chacun
- 100 g de haricots verts
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de carottes nouvelles
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 pincée de safran en filaments
- quelques branches de coriandre fraîche
 - huile d'olive
 - fleur de sel
 - poivre du moulin

- ① Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ② Faites cuire tous les légumes verts à l'eau bouillante salée en les gardant croquants. Quand ils sont cuits, rafraîchissez-les sous l'eau froide courante. Taillez le fenouil en fines lamelles. Gardez le tout au chaud.
- ③ Faites cuire les carottes dans un fond d'eau avec un filet d'huile d'olive, une pointe de safran et un peu de sel. Gardez au chaud.
- ④ Faites saisir rapidement les pavés de bar côté peau avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Passez-les 7 min au four.
- ⑤ Mélangez les légumes et poêlez-les vite avec un peu d'huile d'olive, le safran et la coriandre ciselée.
- ⑥ Dressez les légumes croquants sur le fond de l'assiette et posez les pavés de bar dessus, ajoutez un filet d'huile d'olive mélangée au safran et décorez d'une pluche de coriandre.

Le conseil écogourmand : ajoutez une cuillerée à soupe de bicarbonate dans l'eau salée de vos haricots verts. Elle en fixera la chlorophylle et gardera vos légumes bien verts !

ET ON BOIT QUOI ?

Limoux blanc, château de **Gaure** (AB). Un vin limpide au nez intense et complexe. Attaque en bouche fraîche. 12,50 €. 00 32 475 398 237 ou pierre.fabre@skynet.be

