



Mer & Rivière

L'EXIGENCE D'UN CHEF



\*  **Filet de bar poché au beurre de poutargue, persil et coriandre, quinoa au citron confit, jus de bouillabaise**

**Ingrédients pour 6 personnes**

- 1 Bar de ligne de 2.5 kg
- 500 gr de beurre
- Zestes d'agrumes (orange et citron)
- Ail
- Thym
- Laurier
- Graines de fenouil concassées
- Voile d'agar agar de bouillon de légumes (Facultatif)

**BEURRE AROMATISÉ**

- 60 gr de beurre
- 30 gr de poutargue
- ½ botte de persil plat
- ½ botte de coriandre

**GARNITURE**

- 180 gr de quinoa Toque en Scène!
- 50 gr d'oignon
- 1 filet d'huile d'olive Toque en Scène!
- Fumet ou bouillon de légumes
- 20 gr de citron confit
- 120 gr de coulis de tomates
- Sel, poivre blanc
- Piment d'Espelette en poudre

**LA SAUCE**

- 180 gr Jus de bouillabaisse
- 60 gr beurre de cuisson du bar
- 60 gr coulis de tomates
- Sel, poivre blanc
- Jus de citron

**LES VOILES D'AGAR AGAR**

- *Faites tiédir le bouillon de légumes et versez y l'agar agar en pluie tout en fouettant afin de bien le diluer. Continuez de fouetter jusqu'à ébullition et cuire pendant 1 minute.*
- *Versez le bouillon sur une table bien plane ou un marbre et étalez aussitôt à l'aide d'une règle ou d'une spatule à 1 mm d'épaisseur.*
- *Détaillez des carrés de 8 à 10 cm de côtés à l'aide d'un couteau.*
- *Réservez-les entre des feuilles de papier sulfurisé ou plastique au frais.*

**LE BEURRE DE CUISSON**

- *Coupez le beurre en cubes et mettez dans un plat avec les zestes d'agrumes, l'ail, le thym, le laurier et les graines de fenouil.*
- *Déposez le plat au four ou dans une étuve à 52°C.*

**LE BEURRE AROMATISÉ**

- *Mixez ensemble la poutargue, le persil, la coriandre et le beurre à l'aide d'un petit mixer. Étalez entre deux feuilles sulfurisées à 3 mm maximum d'épaisseur et congelez. Détaillez des rectangles de la forme du poisson.*

**LE BAR**

- *Faites le préparer en filets par votre poissonnier (sans écailles ni arêtes). Découpez chaque filet en 3 pavés. Salez, poivrez et plongez les pavés dans le bain de beurre fondu.*

**LE QUINOA**

- *Suez l'oignon ciselé à l'huile d'olive et ajoutez le quinoa. Mouillez avec le fumet (1.5 fois le volume de liquide par rapport au quinoa) et faites cuire avec un papier sulfurisé à petit bouillon. Le temps de cuisson est d'environ 12 à 15 minutes. Le quinoa doit être légèrement croquant.*
- *Mélangez ensuite avec le coulis de tomates et ajoutez une brunoise de citron confit. Salez et poivrez.*

**LA SAUCE**

- *Mélangez tous les ingrédients (sauf le jus de citron à la fin). Emulsionnez au mixer à soupe.*

---

**DRESSAGE**

- *Une fois le bar cuit, égouttez-le, retirez sa peau et remplacez-la par le beurre aromatisé. Passez rapidement sous le grill du four pour le faire tempérer sans qu'il coule.*
- *Dans une assiette creuse, déposez le quinoa dans un cercle de 80 mm de diamètre sur 2 cm maximum de hauteur et le recouvrir du voile transparent.*
  - *Posez le pavé de bar au beurre aromatisé dessus avec un trait de beurre de cuisson et un vent de poudre de piment.*
  - *Servez le bouillon en saucière.*

## Pour quelques grains de plus...

- **Caviar du Val d'Aran "Oeufs d'Esturgeons" 30 g**  
A conserver entre 2 et 4 °C



Toque... en Scène!  
\* version Originale...  
\* vous en mettre plein les Papilles!  
\* la liberté sur un Plateau...

### \* Asperge verte Mimosa au caviar et pomme

Recette de **CHRISTIAN SALIN** \* Chef à l'international Paris-Dubaï-Courchevel

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 20 Asperges vertes
- 2 Œufs durs
- 10 g de Ciboulette ciselée
- 40 g de caviar
- 20 g de pomme verte en petit dés
- 12 pièces de petites fleurs divers comestibles de saison
- Sel
- Moulin à poivre
- Vinaigre
- 5 g Huile Olive

• Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante salée et vinaigrée. Refroidir, écarter et hacher séparément les blancs et jaunes. Réserver au frais avec la ciboulette ciselée, la pomme taillée en petits dés de 3 mm légèrement citronnée pour éviter qu'elle noircisse.

• Cuire les asperges vertes après les avoir épluchées dans une eau salée durant 6 à 7 minutes suivant la grosseur. Refroidir 2 à 3 minutes dans l'eau glacée (eau froide et glaçons, ce qui permet de fixer la couleur verte de l'asperge). Egoutter et éponger. Réserver au frais.

#### FINITION ET DRESSAGE

- Disposer 5 asperges dans 4 assiettes ou si vous avez un beau plat dresser les 20 asperges vertes au centre de celui-ci, ajouter la garniture œufs ciboulette et pomme sur le dessus des asperges joliment dressées en alternant les couleurs, un filet d'huile d'olive.
  - Ajouter le caviar sur le dessus et quelques fleurs.
- Ce plat d'entrée peut se servir tiède également, dans ce cas cuire les asperges et ne pas les refroidir, dresser comme ci-dessus en égouttant et épongeant bien les asperges.

### \* Version originale

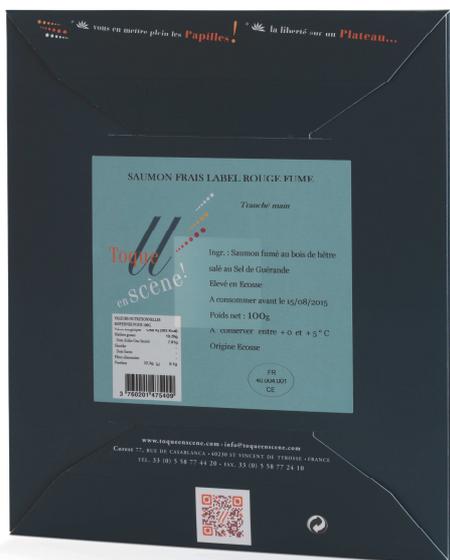
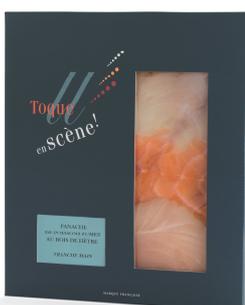
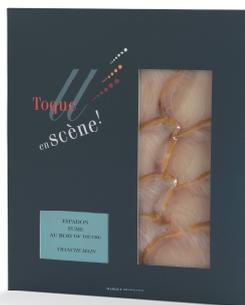
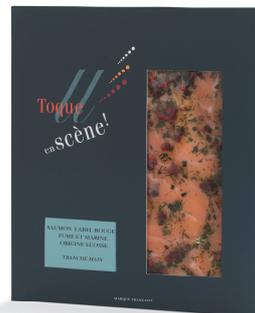
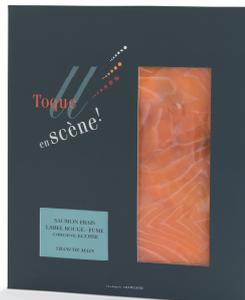
Chez Toque en scène pas besoin de doublage. Ici tout le monde comprend la langue des sens en alerte. Lire sur les lèvres la douce grammaire d'étiquettes épurées est un jeu d'enfant. Une gamme aux accents toniques et idiomes qui font saliver. Flocons de sel de l'île de Chypre, Physalis séchées, Jambon pata negra de Bellota Jabugo... Des produits qui donnent envie de repasser en boucle chez Toque en scène !

- **Retrouvez les ingrédients et les valeurs nutritionnelles de chaque produit sur notre site**

# Fish and tips...

Conserver à + 2 + 4 degrés

- **Saumon Frais Origine Ecosse Label Rouge Fumé au Bois de Hêtre** 100 g
- **Saumon Frais Origine Ecosse Label Rouge Fumé au Bois de Hêtre Mariné** 100 g
- **Truite Fraîche des Pyrénées Fumée au Bois de Hêtre** 100 g
- **Truite Fraîche des Pyrénées Fumée au Bois de Hêtre Marinée**
- **Espadon Fumé au Bois de Hêtre** 100 g
- **Espadon Fumé au Bois de Hêtre Mariné** 100 g
- **Panaché de Poissons Fumés au Bois de Hêtre** 100 g
- **Thon Blanc Fumé au Bois de Hêtre** 100 g
- **Thon Blanc Fumé au Bois de Hêtre Mariné** 100 g



**Toque..... en scène.**  
\* version Originale...  
\* vous en mettre plein les Papilles!