

Poissons

Tournedos de bar au lard fumé, écrasé de pommes de terre vitelotte



35 min **20 min** **15 min** **0** **653**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les tournedos

600 g **Filet(s) de bar**
 20 tranche(s) **Lard fumé**
 20 g **Beurre**
 1 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour l'écrasé de pommes de terre

800 g **Pomme(s) de terre**
 30 cl **Lait demi-écrémé**
 60 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 trait **Huile d'olive**
 8 tige(s) **Ciboulette**
 1 **Salade(s)**

Étape 1

Cuisson des pommes de terre

- 1 Eplucher les pommes de terre avec un économiseur et les réserver dans un saladier d'eau.
- 2 Rincer les pommes de terre à l'eau claire et les transvaser dans une casserole remplie d'eau. Saler puis porter à ébullition.
- 3 Lorsque l'eau bout, baisser le feu et laisser cuire pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation des tournedos de bar

- 1 Dérouler une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail, étaler dessus les tranches de lard fumé en les faisant légèrement se chevaucher.
- 2 Parer les tranches de lard à l'aide d'un couteau d'office pour les rendre plus égales.
- 3 Déposer les filets de bar de façon horizontale sur le lard. Assaisonner d'un peu de sel et parsemer de poivre.
- 4 Réaliser quelques incisions sur les filets de bar. Rouler

les tournedos en enveloppant le bar dans le lard grâce au papier sulfurisé.

1 Poivre

- 5 Réduire la feuille de papier sulfurisé en la coupant légèrement et rouler le bar à l'intérieur. Couper l'excédant de papier sur les côtés et ficeler le tournedos. Faire des noeuds tous les 5 cm environ.

Étape 3

Préparation de la purée

- 1 Vérifier la cuisson des pommes de terre: planter la lame d'un couteau, si celle-ci s'enfonce sans résistance, c'est cuit.
- 2 Passer les pommes de terre dans une passoire pour les égoutter puis les remettre dans la casserole.
- 3 Placer la casserole sur feu doux et écraser les pommes de terre avec un fouet. Incorporer la moitié du beurre en mélangeant.
- 4 Dans une autre casserole, faire légèrement chauffer le lait. Incorporer le reste de beurre aux pommes de terre et mélanger.
- 5 Lorsque le lait est chaud, l'ajouter à la purée. Mélanger et réserver au chaud.

Étape 4

Cuisson des tournedos

- 1 Faire chauffer une sauteuse sur feu doux. Verser un peu d'huile de tournesol et du beurre, puis laisser fondre.
- 2 Lorsque le beurre est fondu, disposer le bar et couvrir. Laisser cuire pendant 15 minutes en le retournant de temps en temps à l'aide d'une pince.
- 3 Vérifier la cuisson du bar au toucher, s'il est moelleux, le bar est cuit. Le débarrasser sur une assiette.
- 4 Mélanger une dernière fois la purée de pommes de terre et ôter la casserole du feu.

Étape 5

Dressage

- 1 Retirer la ficelle et le papier sulfurisé.
- 2 Avec un couteau éminceur, couper le rouleau de poisson en médaillons.
- 3 Disposer les tournedos sur une assiette et déposer une quenelle de purée de pommes de terre.
- 4 Arroser le bar d'un filet d'huile d'olive et décorer de quelques feuilles de salade et de brins de ciboulette. Servir aussitôt.