

Poissons

Bar grillé, émincé de pois gourmand, chipiron et chorizo



1h 45 min 15 min 0 590

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients

pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar

4 **Filet(s) de bar**

5 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

600 g **Pois gourmands**

150 g **Calamar(s)**

50 g **Chorizo**

50 g **Persil plat**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

2 dl **Vinaigre balsamique**

2 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes sur les filets de bar, les enlever si besoin avec une pince à désarêter.
- 2 Préparer les supions en séparant les têtes des corps, ne conserver que les tentacules.
- 3 Réserver les filets de bar et les supions au réfrigérateur.
- 4 Emincer les pois gourmand en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 5 Tailler le chorizo en tranches très fines avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 6 Effeuille le persil puis les ciseler avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Verser le vinaigre balsamique dans une casserole, le faire réduire de moitié sur feu moyen.
- 2 Laisser refroidir le vinaigre balsamique puis incorporer l'huile d'olive. Réserver.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Assaisonner les filets de bar de sel et de poivre, les badigeonner d'huile d'olive.
- 2 Quadriller les filets de bar de chaque côté.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 4 Faire griller les filets de bar lorsque la poêle est chaude pendant quelques minutes. Débarrasser sur une assiette.
- 5 Poêler les pois gourmands à nouveau avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes, débarrasser dans un saladier. Assaisonner.
- 6 Faire sauter les supions dans la poêle, ajouter le persil plat puis débarrasser. Assaisonner.

Étape 4

Dressage

- 1 Présenter les pois gourmands en longueur au centre de l'assiette.
- 2 Poser un filet de bar dessus.
- 3 Verser la sauce avec une cuillère en prenant soin de déposer le vinaigre réduit et l'huile d'olive en même temps.
- 4 Déposer les supions et les tranches de chorizo sur l'assiette.