

Bar au jus de carotte, moutarde à l'ancienne d'après Jean-François Piège

Les ingrédients pour 4 personnes :

Purée de carottes :

10 carottes fanes
10 g de gingembre frais
4 gousses d'ail en chemise
20 cl de crème liquide
20 cl de lait
Fleur de sel
Huile d'olive
Lait

Bar au jus de carotte :

4 filets de bar
2 c à s de beurre demi-sel
Fleur de sel et poivre du moulin
1 gousse d'ail
30 cl de jus de carotte
10 cl de jus d'orange
1 c à s de moutarde de Meaux à l'ancienne
1 citron

Beurre noisette persillé :

1/2 botte de persil plat
1 gousse d'ail
2 c à s de beurre demi-sel

Préparation de la purée de carottes : laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles et les faire suer dans l'huile d'olive dans une sauteuse, assaisonner de sel et ajouter les gousses d'ail et le gingembre haché. Mouiller avec la crème et le lait et faire cuire à couvert, à petit feu , jusqu'à ce que les carottes soient fondantes , soit 10 mn environ.

Égoutter les carottes et les mixer avec un peu de liquide de cuisson, vérifier l'assaisonnement et réserver.

Préparation du bar au jus de carotte : retirer les arêtes des filets de bar. Dans une poêle mettre le beurre à mousser et ajouter les filets de bar, les faire colorer légèrement des 2 côtés puis ajouter une gousse d'ail en chemise. Retirer le poisson de la poêle, le réserver, et déglacer la

poêle avec le jus de carotte et le jus d'orange. Faire réduire en laissant épaissir et légèrement caraméliser. Ajouter la moutarde de Meaux et arroser de quelques gouttes de jus de citron. Stopper l'ébullition, remettre les filets de bar et les arroser de ce jus. Assaisonner chaque filet de fleur de sel et de poivre du moulin.

Préparation du beurre noisette persillé : Hacher le persil et l'ail. Faire fondre le beurre dans une casserole et le cuire noisette, ajouter l'ail et le persil.

Au moment de servir dresser sur chaque assiette un peu de purée de carottes, faire un creux et remplir de beurre noisettes. Poser un filet de bar et napper de sauce au jus de carotte et moutarde.

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>