

# Bar à la vapeur et ses légumes



## Ingrédients:

- 2 bars
- 1 sachet de court bouillon
- 1,3 litre d'eau
- 2 belles carottes
- 1 gros poireau
- 2 tomates
- 3 cuillères à soupe d'ail
- 2 cuillères à soupe d'herbes sauvages
- sel de Guérande
- poivre 5 baies du moulin
- 5 belles pommes de terre
- 60 g de beurre
- 60 g de farine type 45( fluide)
- 1 œuf
- 100 ml de vin Pelure d'Oignons
- 50 ml de jus de citron



Dans le bol de Mister Cook'in, mettre l'eau et le sachet de court-bouillon.

Eplucher et couper les pommes de terre en gros cubes. Placer dans le panier inox.

Fermer avec le plateau vapeur inox, placer les carottes coupées en bâtonnets et le poireau émincé.

Parsemer légèrement de sel et poivre.

Placer le plateau vapeur étage, poser les bars entiers sur un lit de tomates coupées grossièrement.

Poivrer, parsemer de gros sel de Guérande, saupoudrer généreusement d'ail et d'herbes.

Régler la cuisson vapeur pendant **25 min/120°C/vit 2**.

A la fin de la cuisson, dresser vos légumes et vos bars dans un plat de service.

Pendant ce temps, conserver dans le bol 500 ml de bouillon de cuisson.

Ajouter le beurre, la farine, le vin, le jus de citron et l'œuf.

Régler **5 min/100°C/vit 4**. Donner un p'tit coup de TURBO. Servir avec les bars et les légumes.