

Bar (ou daurade) comme une carbonara



Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 morceaux épais de filet de bar ou de daurade
250 g de lardons fumés
8 pommes de terre à chair ferme
4 jaunes d'oeufs extra frais
2 échalotes finement émincées
50 cl de crème liquide entière (j'ai mis de la légère)
1 petit bouquet de persil plat
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Perler laver et couper les pommes de terre en rondelles. Les cuire à la vapeur 15 mn environ : elles doivent être fondantes. les réserver au chaud.

Dans le même temps dans une poêle sur feu doux faire légèrement dorer les échalotes avec 1 filet d'huile d'olive. Ajouter les lardons et cuire 5 mn à feu moyen en mélangeant régulièrement pour obtenir une belle coloration dorée, ajouter ensuite le crème et faire réduire sur feu doux. La sauce ne doit pas être blanche mais légèrement marron. Retirer la poêle du feu.

Assaisonner les morceaux de poisson et les cuire dans une autre poêle avec 1 filet d'huile d'olive 2 à 3 mn de chaque côté (adapter suivant l'épaisseur des morceaux la chair doit rester nacrée). Verser la sauce carbonara et cuire encore 1 mn.

Ciseler le persil.

Pour le service mettre au centre de chaque assiette des rondelles de pommes de chaudes, poser dessus un morceau de poisson et napper de sauce. Placer délicatement 1 jaune d'oeuf cru sur le poisson, poivrer et parsemer de persil.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>