

CETTE RECETTE VOUS EST OFFERTE PAR BAUDOIN MILLET POUR SUBLIMER VOTRE BIÈRE.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 FILETS BAR

800 G POMMES DE TERRE BLEUES D'ARTOIS OU VITELLOTTE

12 CL LAIT DE VACHE ENTIER

20 ML HUILE D'OLIVE

2 ORANGES

1 CITRON JAUNE

4 BRINS PERSIL

50 G ROQUETTE

PIMENT D'ESPELETTE

FLEUR DE SEL



PRÉPARATION

CUIRE LES POMMES DE TERRE EN CHEMISE DANS DE L'EAU NON SALÉE, DÉPART EAU FROIDE. LES ÉPLUCHER À CHAUD. LES ÉCRASER, AJOUTER LE LAIT CHAUD, PUIS 10ML D'HUILE D'OLIVE. SALER À LA FLEUR DE SEL.

ZESTER LES DEUX ORANGES ET LE CITRON. LES ÉPLUCHER À VIF ET DÉTACHER LES SUPRÊMES. RÉCOLTER 1 CS À SOUPE DU JUS DES ORANGES ET DU CITRON. MÉLANGER LES SUPRÊMES, LE JUS RÉCOLTÉ, 10ML D'HUILE D'OLIVE, PIMENTER ET SALER. AJOUTER LE PERSIL CISELÉ. LAISSER MARINER.

CHAUFFER UNE POÊLE OU UN GRILL SANS MATIÈRE GRASSE. INCISER LA PEAU DES FILETS DE BAR DE PLUSIEURS STRIES PARALLÈLES. BIEN BADIGEONNER LA PEAU D'HUILE AUX AGRUMES ET CUIRE LES FILETS DE BAR CÔTÉ PEAU, POÊLE OU GRILL COUVERT, 3 MINUTES MAXIMUM. LAISSER REPOSER HORS FEU.

SERVIR UN TRAIT DE PURÉE SURMONTÉE DE SUPRÊMES D'AGRUMES. POSER CHAQUE FILET DE BAR À CÔTÉ, ARROSER D'HUILE AUX AGRUMES BIEN ÉMULSIONNÉE. ACCOMPAGNER D'UNE POIGNÉE DE ROQUETTE ASSAISONNÉE DE CETTE MÊME HUILE AUX AGRUMES.