



AIGUILLETES DE BAR AU THYM CITRON

Ingrédients : pour 4 personnes

4 filets de bar levés dans 2 bars de ligne (prendre des bars portion env. 400/500 grs entiers)

4 pommes de terre moyennes

80 grs de beurre salé, un peu d'huile d'olive

20 cl de fumet de poisson ou de fond de volaille

1 petit bouquet de thym citron, sel et poivre

Préchauffer le four à 180°

Bien retirer les arêtes des filets de bar, laisser la peau et les tailler en aiguillettes (faire des lanières en oblique dans les filets). Les badigeonner d'huile d'olive, les saupoudrer d'un peu de fleur de sel. Réserver.

Peler les pommes de terre et les couper en fines lamelles à la mandoline ou à la main. Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, disposer les pommes de terre en rosaces. Faire fondre 20 grs de beurre salé et badigeonner au pinceau les rosaces de pommes de terre. Glisser au four pour environ 30 mn.

Pendant ce temps, faire réduire le fumet de poisson ou le fond de volaille de moitié avec le thym citron. Lorsque le liquide a bien réduit, retirer le thym et ajouter le reste du beurre par petits morceaux en fouettant pour lier la sauce. Poivrer (ne pas saler à cause du beurre et du fumet qui le sont déjà).

Placer les aiguillettes de bar sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé côté peau en dessous et 5 mn avant la fin de cuisson des rosaces de pommes de terre, glisser les aiguillettes de bar dans le four. Ne pas trop les cuire, elles doivent rester "nacrées".

Placer 1 rosace de pommes de terre dans chaque assiette, disposer les aiguillettes de bar par dessus et napper de la sauce au thym citron, décorer de feuilles de thym citron et poivrer avant de servir.

