

**BAR EN CRUMBLE DE KASHA, COULIS DE POTIMARRON ORANGE & ARGAN,  
RISOTTO DE CHOUX FLEURS**

**Ingrédients :**

1 bar d'environ 1 kg détaillé en filets

quelques coques, palourdes

**Pour le chou-fleur comme un risotto :**

1 chou-fleur moyen

2 cuillères à soupe de mascarpone

sel, poivre

1 noisette de beurre

**Pour le crumble :**

50g de beurre demi-sel

40g de kasha (sarrasin torréfié)

20g de noisettes

30g de chapelure

2 cuillères à soupe d'algues séchées

**pour le coulis de potimarron :**

500g de potimarron

beurre

gros sel

25cl d'eau

1 peu de zeste d'orange

le jus d'1/2 orange

poivre

huile d'argan

**Pour le dressage :**

un mélange de jeunes pousses (roquette, épinards...)

quelques algues wakamé & dulse

1 peu d'huile de noisette et de vinaigre de Xérès

## **En cuisine :**

Éplucher le potimarron et le détailler en petits dès. Le faire revenir dans le beurre et recouvrir avec l'eau. Ajouter un peu de gros sel. Laisser cuire une vingtaine de minutes.

### **Préparer le risotto de chou-fleur :**

Séparer les fleurs du chou-fleur, les laver et couper les sommités du chou-fleur à l'aide de mandoline pour obtenir des grains.

### **Pâte à crumble :**

Réunir les ingrédients dans le robot muni du cutter. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.

Découper les filets de poisson en pavés. Saler et poivrer. Déposer un peu de crumble sur chaque pavés et enfourner à 180° pendant 10 minutes.

Faire ouvrir les coquillages dans une casserole.

Préparer la vinaigrette avec l'huile de noisette et le vinaigre de Xérès.

Mélanger les jeunes pousses de salade et les algues préalablement rincées.

Ajouter la vinaigrette.

Passer le potimarron au blender, ajouter un peu de zestes d'orange et le jus d'orange.

Récupérer le jus des coquillage et l'ajouter au coulis de potimarron.

Ajuster l'assaisonnement.

Faire revenir les grains de chou-fleur dans le beurre pendant quelques minutes. Saler, poivrer et ajouter le mascarpone.

Pour le dressage, tracer une larme de coulis dans l'assiette. Ajouter un peu d'huile d'argan, déposer quelques coquillages et la salade.

Dresser le risotto à l'aide d'un cercle.

Terminer par le poisson.

**Coût de la recette : environ 7 € 50 par personne.**

