

cuisiner.

RECETTE

BAR DE LIGNE RÔTI SUR PEAU

RISOTTO PIÉMONTAIS, ÉMULSION AU CORAIL D'OURSIN

Pour 4 personnes

Les deux filets d'un bar de ligne d'1,2 kg. Portionner à 160 g par personne environ. Conserver la tête et l'arête centrale du bar.

4 échalotes.
8 cl d'huile d'olive.
2 carottes.
10 cl de vin blanc.
2 litres d'eau.
1 branche de thym.
1 feuille de laurier.

250 g de riz Carnaroli.
Beurre : 50 g pour le risotto,
150 g pour l'émulsion.
250 g de parmesan.
1 botte de cives.
Corail d'oursin : 1 boîte
(soit 4 langues).

Salade d'herbes :
4 brins de cerfeuil.
4 brins d'aneth.
4 brins de ciboulette.
4 brins d'estragon.

Sel et poivre :
à votre convenance.

Le fumet de poisson (rapide). Dans une casserole, faire revenir à l'huile d'olive (sans coloration) deux échalotes émincées, une carotte en rondelles ainsi que la tête et l'arête centrale du bar. Mouiller avec le vin blanc, puis avec l'eau. Ajouter un bouquet garni. Laisser cuire une vingtaine de minutes à faible ébullition en écumant régulièrement, puis filtrer.

Le risotto piémontais. Dans une casserole, faire revenir deux échalotes ciselées avec le riz Carnaroli pour le nacrer, sans coloration. Puis mouiller avec le vin blanc à hauteur, réduire et mouiller avec le fumet de poisson. Laisser cuire tout doucement en ajoutant du fumet petit à petit, pour venir nourrir le riz. Stopper la cuisson quand le riz est encore ferme, mais plus croquant. Finir la cuisson en mettant un fond d'eau avec le beurre dans une casserole. À ébullition, ajouter le riz, puis le parmesan râpé pour lier le risotto en mélangeant. La texture doit être fondante. Ajouter à ce moment-là la cive ciselée.

L'émulsion au corail d'oursin. Mettre dans une casserole, le fumet de poisson et le corail d'oursin avec le beurre. À ébullition, couper le feu et laisser infuser puis mixer (mixeur plongeant ou blender). Avant de servir, réchauffer doucement la sauce sans la faire bouillir. Mixer sur le dessus pour former une écume.

La cuisson et le dressage. Sécher les filets avec du papier absorbant et assaisonner. Dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive. Déposer les portions de bar côté peau sur la poêle fumante et réduire le feu au minimum. Laisser cuire 1 à 2 mn à feu doux puis retourner les filets. Éteindre le feu et couvrir pour terminer la cuisson par inertie afin de conserver le moelleux de la chair. Disposer le risotto en cercle sur l'assiette. Déposer l'émulsion, puis le filet de bar. Terminer par la salade d'herbes. ●

L'accord gourmet

17, rue Hoche. 09 81 62 34 20



CLÉLIA
ET CHARLES CARLUS

L'ACCORD
GOURMET

Elle est Vannetaise de naissance, lui Normand. Clélia et Charles Carlus ont pas mal bourlingué, y compris à l'étranger, avant de poser leurs valises rue Hoche en mars 2017. C'est monsieur qui est aux fourneaux, quand madame, sommelière de formation, tient la salle. Leur restaurant est chaleureux, dans un cadre qui allie tradition et modernité. La cuisine, elle, se veut traditionnelle « mais élaborée et préparée exclusivement avec des produits frais ». L'accord gourmet assure aussi une prestation de caviste et de traiteur.