

BAR A LA MEDITERRANEENNE

@chefzanoni_simone assisté de Penelope

Plat, 3 personnes.

Ingrédients :

- 3 morceaux de bar (de 160 g chacun).
- 500 g de palourdes.
- De l'huile d'olive.
- Du sel.
- Du poivre.
- 200 g de tomates cerises.
- 150 g de courgette.
- 150 g de poireaux.
- 1 gros oignon rouge.
- 2 cuillères à soupe de câpres.
- 2 cuillères à soupe d'olives Taggiasca.
- Du basilic.
- 3 gousses d'ail.
- Du persil plat.
- 1 verre de vin blanc.
- Jus et zestes d'1/2 citron jaune bio ou non traité.



Préparation :

1/. Dans une poêle anti adhésive faire cuire les morceaux de bar préalablement salés côté peau en démarrant à froid, sur du papier cuisson avec de l'huile d'olive.

Saler également la chair du poisson.

Surveiller la cuisson (il faut cuire le poisson à moitié, toujours côté peau).

2/. Chauffer une poêle large et profonde, ajouter de l'huile d'olive.

3/. Lorsque la poêle est très chaude, y jeter les palourdes, le persil plat et les gousses d'ail (simplement écrasées avec la paume de la main).

Ajouter immédiatement le vin blanc puis couvrir à l'aide d'un couvercle.


4/. Cuire les palourdes environ 1 minute. Réserver ensuite hors du feu.

5/. Retirer les morceaux de bar de la poêle et les réserver sur un plat.

6/. Couper les tomates cerises en deux et les oignons en quartiers puis en morceaux. Tailler les courgettes en biseaux. Couper le poireau en rondelles.

7/. Cuire les courgettes, le poireau et l'oignon dans une poêle. Bien poivrer et saler. Il doivent rester croquants.

8/. Retirer les coquilles des palourdes. Réserver la chair des palourdes dans un petit récipient.

- 9/. Faire réduire le jus de cuisson des palourdes en remettant la poêle sur le feu.
- 10/. Ajouter ensuite les tomates cerises coupées en deux, les câpres, les olives et de l'huile d'olive.
Poivrer et mélanger.
Couper le feu.
- 11/. Ajouter ensuite les palourdes et mélanger. Ajouter également du basilic émincé selon votre goût.
- 12/. Goûter puis corriger l'assaisonnement si nécessaire.
- 13/. Zester du citron jaune dans les légumes (courgettes, poireau, oignon). 
- 14/. Disposer les morceaux de bar précédemment préparés, directement dans la poêle, sur les légumes.
- 15/. Verser ensuite les tomates aux palourdes sur le poisson. Ajouter un peu de jus de citron et un beau filet d'huile d'olive.
- 16/. Couvrir et réserver hors du feu pendant une dizaine de minutes avant de servir, le temps que le poisson termine de cuire par l'action des légumes chauds.
- 17/. Servir ensuite un morceau de poisson par personne, accompagné des légumes et pourquoi pas d'une petite salade et de morceaux de baguette ou de pain de campagne rôtis au four assaisonnés d'ail et d'huile d'olive.