

« BAR rôti au fenouil, crumble de Mona Lisa aux fruits secs » :

4 personnes

4 filets de Bar frais

0.400 gr de pommes de terre (Mona Lisa)

0.50 gr de beurre fondu

0.25 gr de lait

12 gr Pignon de pin

12 gr Noix de Macadamia

12 gr Noix de pécan

45 gr de fenouil

10 gr de lait

12 gr Noisette

12 gr Amande

30 gr de beurre 30 gr de farine

sel et poivre

10 gr de farine

10 gr Huile de pépin de raisin

Confection des pommes de terre :

Épluchez les pommes de terre et mettez-les à cuire dans un récipient d'eau froide avec du sel.

Lorsqu'elles sont cuites, égouttez les bien (voir les sécher au four) et incorporez le mélange Lait/Beurre encore tiède.

Votre purée est à présent souple et très malléable.

Dans des petits cercles, moulez à l'aide d'une cuillère en y incorporant des dés de fenouil.

Ajoutez, sur la surface, la pâte à crumble

Laissez cuire 12 mn dans un four à 180 °C.

Préparation de la pâte à Crumble : Mélangez le beurre et la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Ajoutez les fruits secs.

Cuisson du poisson : Sur une plaque légèrement arrosée d'huile d'olive, salez et poivrez les filets de poisson.
Faites cuire dans un four, à 190°C, pendant 8 à 9 minutes

La sauce : Coupez le plus petit possible le fenouil, le salez et le poivrez.
Ajoutez l'huile et le lait. Laissez reposer 18 heures au frigo.

Le dressage : Il suffit d'arroser légèrement de marinade le poisson sortant du four.

**Atelier du Lundi 16 Novembre 2009 :
Une équipe de Choc**

