

recette de Benoît Vantaux
0262 41 85 73

L'Atelier de Ben

Filet de bar à la plancha, crumble de fenouil et son coulis de pequillos



Ingrédients (pour 4 pers)

4 bar de 400g
2 bulbes de fenouil
100g de pequillos
(poivrons rouges confits)
1 bouquet de persil
100g de noisettes
100g de chapelure
5cl d'huile d'olive
bouillon de volaille
2 courgettes, 2 carottes

Préparez les poissons en filet. Coupez le fenouil en quartier et le faire revenir dans l'huile d'olive. Mouillez à hauteur avec le bouillon de volaille et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le fenouil soit fondant. Dans un mixeur, mixez ensemble les noisettes, le persil, la chapelure et huile d'olive, sel et poivre.

Pour le coulis, mixez les pequillos que vous mouillerez

d'un peu de bouillon de volaille. Pelez les courgettes et carottes et faites en des copeaux, ajoutez-y un peu de jus de citron et d'huile d'olive.

Cuisez le bar à la plancha, côté peau (ou dans une poêle Téfal sans graisse).

Posez-le sur un lit de fenouil, ajoutez le coulis et servez avec pour accompagnement, les copeaux de légumes.

