

Millefeuille bar -artichauts



Ingrédients : 1 filet de bar, 3 artichauts, 1 citron, bouquet garni, sel, poivre, 50 g de beurre/personne, ciboulette, échalotes, pleurotes (1 poignée par personne), fumet de poisson, huile d'olive

Remplir un cul de poule avec de l'eau froide et un citron coupé en morceaux. Tourner les artichauts : arracher les feuilles du bas. Avec un couteau, peler la tige et enlever en tournant les feuilles. Si l'artichaut est gros, on le pose sur la table, c'est plus facile. Couper net les feuilles restantes du haut. Un artichaut très frais se reconnaît au fait que les feuilles se cassent...Mettre dans l'eau citronnée (ce qui évite que les artichauts noircissent). Verser de l'eau froide dans une casserole, y mettre les artichauts ainsi qu'un bouquet garni et porter à ébullition. Faire cuire à couvert une dizaine de minutes. Laisser les artichauts dans leur eau de cuisson jusqu'à consommation. On peut les garder ainsi 2 jours.

Lever les filets de bar. Couper les en deux dans le sens de la longueur, cela dégage une série d'arêtes. Couper la mince tranche contenant les arêtes. Placer les filets sur une plaque. Verser de l'huile d'olive et saupoudrer de sel de Guérande. Filmer et laisser une heure au frais.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et verser les pleurotes. Elles doivent légèrement griller. Saupoudrer de sel (ne pas assaisonner avant).

Dans une casserole, faire chauffer un peu de beurre. Ajouter les échalotes ciselées très finement. Quand les échalotes sont cuites, mouiller avec du fumet de poisson. Laisser réduire. Ajouter des morceaux de beurre. Laisser fondre et remuer légèrement. Ajouter la ciboulette ciselée.

Tailler les filets de bar en pavés, à contrario du sens des fibres. Disposer sur une plaque.

Sortir les artichauts et les couper en 3 dans le sens de la hauteur. Disposer une tranche d'artichauts sur chaque morceau de filets.

Enfourner pour 6 mn minutes à 170°C.

Dresser en superposant 2 « millefeuilles ». Ajouter les pleurotes grillées et un cordon de sauce.



année 2011

Conseillère Demarle/Flexipan