Recette de l'équipe gagnante Barco

BAR DE MER, LARD, JUS DE CAROTTES

Ingrédients :

- Mini carottes avec verdure
- Epinards
- Chicons
- Courgettes
- Jeunes oignons rouges
- Lard salé coupé en grosse tranche
- Bar de mer avec peau
- Perles de couscous/ semoule
- Bouillon de légumes
- Crème
- Jus de carottes
- Chorizo
- Mascarpone

Pour la mayonnaise :
Huile de maïs, oeuf, poivre, sel, moutarde, vinaigre

Pour le fumet de poisson :

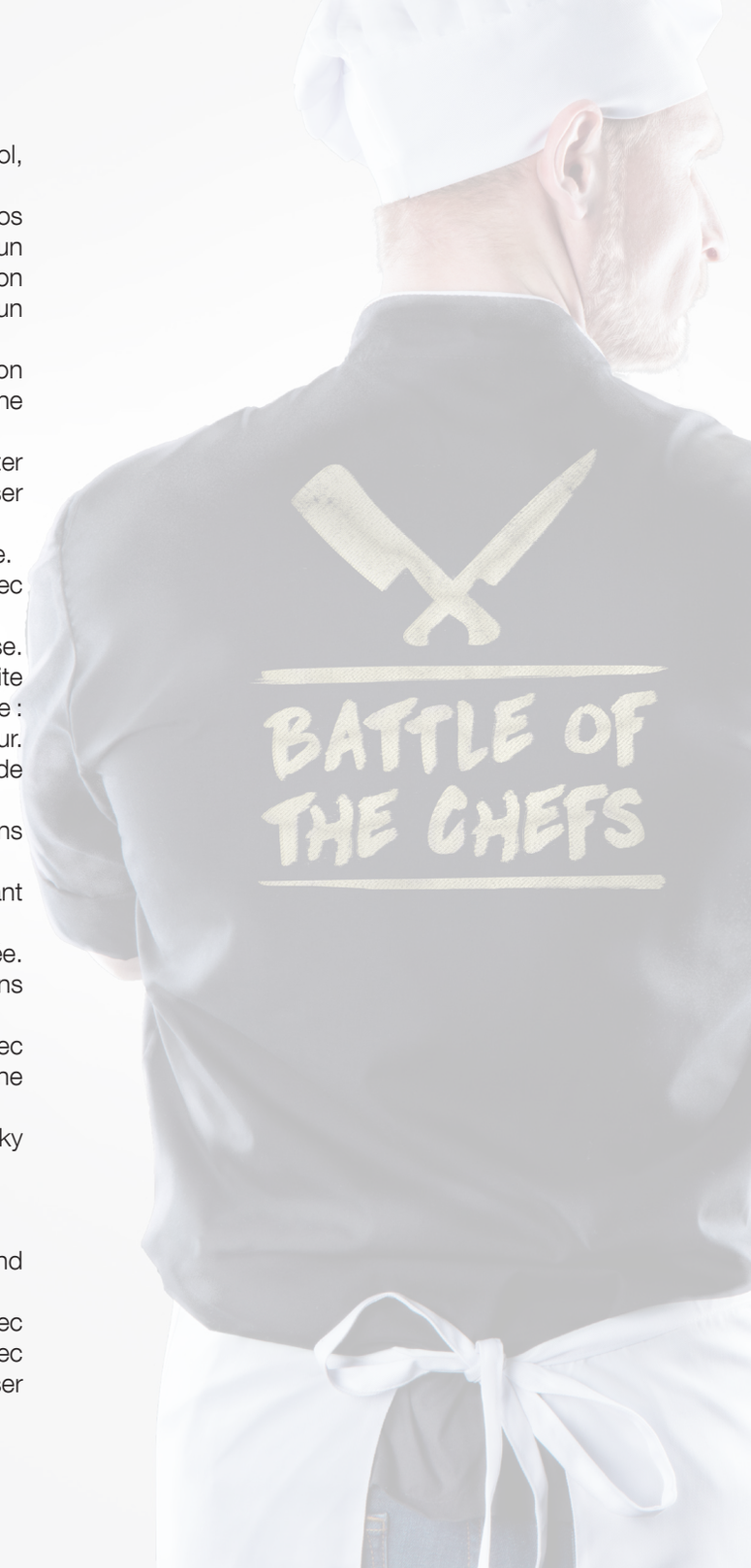
- Poireau
- Céleri
- Oignon
- Laurier
- Thym
- Citron
- Eau
- Restes du bar de mer

Pour la laque :

- Ketchup de tomates
- Sauce Loempia
- Epices poulet
- Coca-Cola
- Kecap Manis – Sauce soja indonésienne sucrée
- Miel
- Tabasco

Préparation :

1. Laquage : mélanger tous les ingrédients dans un bol, mettre de côté
2. Fumet de poisson : laver les légumes et coupez les en gros morceaux. Faire suer dans une casserole sur le feu dans un peu de matière grasse. Ensuite arroser d'eau, porter à ébollition et laisser cuire pendant environ 30 minutes. Passer dans un chinois et faire réduire à la moitié.
3. Sauce carottes : ajouter le jus de carottes au fumet de poisson et porter à ébullition, ajouter la crème. Réduire jusqu'à une consistance épaisse. Assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Couscous : porter à ébullition le bouillon de légumes et y ajouter le couscous/la semoule (ne plus mettre sur le feu) – laisser absorber le bouillon. Assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Mini carottes : cuire 'à l'anglaise', saisir dans de l'eau glacée.
6. Epinards : faire fondre dans de l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Purée de courgettes : couper la courgette en fine brunoise. Remonter dans de l'huile et ensuite purer dans un passe-vite (ou un mixer). Assaisonner avec du sel et du poivre. Remarque : au plus fin la coupe de la courgette, au plus intense la couleur.
8. Jeunes oignons rouges : couper en lamelles, pocher dans de l'eau salée et saisir dans de l'eau glacée.
9. Chicons : couper en brunoises et remonter dans de l'huile de maïs.
10. Lard : couper le lard en gros dès, laquer et cuire croustillant dans une poêle.
11. Bar de mer : séparer en filets. Laisser la peau attachée. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire sur sa peau dans un rien d'huile.
12. Dressing de chorizo : préparer une mayonnaise, terminer avec des morceaux de chorizo et du mascarpone afin d'obtenir une belle mayonnaise orange/rouge (dans le mixer).
13. Finition/décoration : Crumble d'oignons sèchés (oignons Bicky coupé fins au mixer).

La mise en assiette :

Sur l'assiette : dans un emporte-pièce rectangulaire poser un fond de couscous.
Ensuite y poser les épinards et les autres légumes ensemble avec les dès croustillants de lard. Ôter l'emporte-pièce. Terminer avec un filet de bar de mer et une touche de dressing de chorizo. Poser différentes tourelles de purée de courgettes sur l'assiette, terminer avec des légumes, le jus de carottes et le crumble d'oignons