

BASTIDE ODÉON (75 006)

Filet de bar rôti, crème de coquillages et fricassée de légumes racines au chorizo
Par le chef *Stéphane MAUDUIT*

SYNTHÈSE

Type : Plat
Difficulté : Facile
Prix : €€€

TEMPS

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

2 bars d'1 kg chacun levés en filets écaillés et désarêtés
200 g de moules de bouchot
200 g de coques nettoyées
20 cl de crème liquide
16 fines tranches de chorizo
200 g de topinambours
200 g de panais
200 g de courge butternut
Huile d'olive
15 g de beurre
Sel, poivre
15 cl de vin blanc



PRÉPARATION

Rincer les coquillages et faire cuire en cocotte à couvert avec le vin blanc comme une marinière.

Pendant 5 minutes, débarrasser et garder le jus de cuisson dans la cocotte puis ajouter la crème et laisser réduire pour atteindre une consistance crémeuse.

Éplucher et tailler en dés les légumes et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.

Poêler les bars dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive côté peau à feu doux pendant 4-5 minutes.

Faire revenir dans une autre poêle à l'huile d'olive les légumes à feu vif de manière à les faire colorer rapidement puis y ajouter le chorizo.

Plonger les coquillages dans la sauce pour les réchauffer et dresser.

ACCORD MET / VIN

Chablis, vieilles vignes Domaine Brocard 2015 ou Pouilly Fumé, Domaine Blondelet 2015

RESTAURANT LA BASTIDE ODEON
7 rue Corneille - 75006 PARIS
T. 01 43 26 03 65 - E-Mail : contact@bastideodeon.com
Site internet : www.bastideodeon.com

RESTO
PARTNER
L'amour d'une cuisine de qualité