

# Filet de Bar grillé sur peau, accompagné de sa trilogie de Salsifis



By **Danny MASSON**,  
chef cuisinier de Nausicaá



## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 720 g de filet de bar
- Arêtes d'un bar
- 1 kg de salsifis
- 200 mL de crème liquide
- 500 mL de lait
- 3 branches de thym
- 100 g de noisettes
- 50 g de beurre
- 20 cL de vinaigre
- 80 cL d'eau
- 5 gousses d'ail noir
- 10 g de sel

### PRÉPARATION DE LA PURÉE DE SALSIFIS

Éplucher 600 g de salsifis à l'aide d'un économome. Les laver soigneusement, puis les tailler en tronçons réguliers. Dans une casserole, cuire les tronçons avec le lait, les 3 branches de thym, et saler légèrement. Laisser cuire pendant environ 20 minutes. Égoutter les salsifis et les transférer dans un Thermomix avec les 200 ml de crème. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée très lisse. Réserver au chaud.

### PRÉPARATION DES TRONÇONS DE SALSIFIS GLACÉS

Tailler 300g de salsifis en biseau, en veillant à ce qu'ils soient de longueur égale. Les cuire dans de l'eau à ébullition pendant 3 à 4 minutes. Les laisser refroidir. Les glacer ensuite dans une poêle chaude avec un mélange de beurre et d'eau jusqu'à ce qu'ils soient brillants et légèrement caramélisés.

### PRÉPARATION DES CHIPS DE SALSIFIS

Tailler les salsifis restants en fines lamelles régulières à l'aide de l'économome. Les réserver dans un récipient. Faire chauffer les 80 cL d'eau et les 20 cL de vinaigre jusqu'à ébullition, puis verser ce mélange sur les lamelles. Laisser refroidir. Une fois refroidies, retirer les lamelles, les éponger soigneusement dans du papier absorbant, puis les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four pendant 4 heures à 90°C, sans ventilation, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

# Filet de Bar grillé sur peau, accompagné de sa trilogie de Salsifis

By **Danny MASSON**,  
chef cuisinier de Nausicaá



RECETTE DE NOËL

## PRÉPARATION DE LA PURÉE DE NOISETTE

Faire torréfier les 100 g de noisettes (sans leur peau) à sec dans une poêle ou au four. Mixer les noisettes encore chaudes avec une pincée de sel et quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir une purée très lisse et homogène.

## PRÉPARATION DU JUS À L'AIL NOIR

Faire réduire un bouillon d'os de veau (idéalement congelé) en y ajoutant les 5 gousses d'ail noir et les arêtes du bar (préalablement rincées). Laisser réduire la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle nappe correctement le dos d'une cuillère (signe qu'elle est suffisamment épaisse). Une fois la réduction terminée, mixer la préparation puis la filtrer. Maintenir au chaud jusqu'au dressage.

## PRÉPARATION DU FILET DE BAR

Portionner le filet de bar en portions individuelles. Entailler légèrement la peau du poisson en traçant des lignes régulières. Faire chauffer une poêle avec de l'huile de tournesol. Saisir le bar côté peau et laisser cuire environ 2 minutes. Poursuivre la cuisson au four à chaleur tournante pendant 4 minutes à 160 °C.

Plus qu'à dresser le tout ! Bonne dégustation !

