

Filet de bar « carbonara ».

Le bar est un poisson de mer qui vit en banc. On en distingue deux espèces. Celui que l'on trouve le plus souvent est le bar commun, pêché en mer du Nord, dans la Manche, l'Atlantique et la Méditerranée. Beaucoup plus rare, le bar tacheté est pêché dans le golfe de Gascogne. Ce dernier se distingue, comme son nom l'indique, à ses taches noires sur le corps. Prédateur particulièrement vorace, le bar chasse de jour comme de nuit. Cela lui a valu, en Provence, son surnom de "loup". On l'appelle également "loubine" sur les côtes atlantiques. Ses proies sont surtout les sardines, mais également les petits crustacés. Le bar, se déguste pendant le mois d'avril à août.

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 filets de bar
- 250 g de lardons fumés
- 8 pommes de Terre
- 4 jaunes d'œufs extra frais
- 2 échalotes
- 50 cl de crème entière liquide
- Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation :

Peler et laver les pommes de terre puis les couper en rondelles et cuire à la vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud.

Dans le même temps, mettre un filet d'huile d'olive dans un poêlon sur feu doux et faire dorer légèrement les échalotes . Ajouter les lardons et les faire cuire à feu moyen pour obtenir une belle coloration.

Verser la crème liquide et faire réduire la préparation sur feu doux. Retirer la poêle du feu.

Mettre les assiettes à chauffer.

Saler et poivrer les filets de poisson.

Cuire dans une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive 2 à 3 minutes de chaque côté.

Verser la sauce carbonara sur les morceaux de poisson et poursuivre la cuisson une minute. Réserver.

Rincer et hacher le persil.

Séparer les jaunes des blancs.

Dressage :

Au centre de chaque assiette chaude déposer les rondelles de pomme de terre.

Poser un morceau de poisson dessus puis napper de sauce carbonara.

Déposer délicatement 1 jaune d'œuf cru sur le poisson et parsemer de persil haché.

Bon appétit.