

Bar sauce épicée au Gewurstraminer et ses petits légumes

Les ingrédients pour 2 personnes :

1 bar (appelé loup dans le sud) de 600-700 g

250 g de céleri-rave épluché

150 g de carotte épluchée

2 noix de beurre

1 c à s d'huile

5 cl d'eau

Pour la sauce :

1 grosse échalote

10 cl de Gewurztraminer

10 cl de fumet de poisson

10 cl de crème liquide

1 c à c de curry en poudre

Sel et poivre du moulin

Persil pour la décoration

Préparation des légumes : couper le céleri-rave et la carotte en dés de 1 cm de côté. Dans une petite casserole faire chauffer une noix de beurre avec la c à s d'huile et y faire revenir les légumes. Assaisonner, ajouter 5 cl d'eau, couvrir et faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver.

Préparation de la sauce : éplucher et hacher l'échalote, la mettre dans une casserole avec le Gewurztraminer et faire réduire de moitié par ébullition. Ajouter les 10 cl de fumet de poisson et réduire la sauce à 5 cl. Passer au chinois ou à la passoire étamine et remettre sur le feu avec la crème liquide et 1 c à s de curry. Bien mélanger et laisser légèrement réduire pour que la sauce nappe la cuillère. Vérifier l'assaisonnement et réserver.

Préparation du bar : lever les filets de bar écaillé (ou les faire lever par le poissonnier). Dans une grande poêle faire fondre 1 belle noix de beurre et cuire les filets de bar côté peau uniquement quelques minutes (cuisson à adapter suivant l'épaisseur des filets). Assaisonner.

Pour le service répartir les légumes au centre de 2 assiettes, poser 1 filet de bar sur chaque assiette et napper de sauce. Décorer avec quelques pluches de persil et servir bien chaud.

Vin conseillé : un Gewurztraminer

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>