Dos de bar cuit sur peau , courgettes et vierge de tomates acidulées

Un beau plat qui me rappelle ma Provence. Avec un beau dos de bar et sa sauce vierge bien acidulée qui amène une agréable fraîcheur à l'ensemble, c'est un plat bien gourmand.

Dos de bar cuit sur peau , courgettes et vierge de tomates acidulées

Ingrédients: pour 4 personnes

- 800 g de dos de bar tronçonné en portions de 200 g
- 12 minis courgettes
- un petit fenouil

- une grande courgette (en plus des 12 petites)
- un citron confit au sel
- tomates séchées et confites à l’huile
- de la coriandre
- une excellente huile d’olive: environ 20 cl
- sel, poivre
- huile d’arachide pour la cuisson du poisson

Préparation

- Commencez par cuire les petites courgettes à la vapeur: elles doivent rester un peu croquantes. Si vous êtes équipé pour la cuisson sous vide basse température mettre les petites courgettes sous vide et les cuire à 80° pendant 30 mn.

Mettre les petites courgettes sous vide et les cuire à 80° pendant 30 mn

- Aprés cuisson coupez les petites courgettes en éventail sans aller jusqu’au bout de l’extrémité. Réservez.

Coupez les courgettes en éventail

On prépare maintenant la vierge de tomates acidulées

- Lavez soigneusement la grande courgette. Prélevez quatre ou cinq grandes lamelles sur toute la longueur de la grande courgette (environ 30 g).

Prélevez quatre grandes lamelles sur toute la longueur de la courgette

- Détaillez les lamelles de courgette en petite brunoise. Réservez.

Détaillez les lamelles de courgette en petite brunoise

- Détaillez le fenouil également en petite brunoise (environ 30 g).

Détaillez le fenouil également en petite brunoise

- Faites de même avec le citron confit (20 g) et les tomates (30 g).

Faites de même avec le

citron confit et les tomates

- Et avec les tomates confites (30 g).

Faites de même avec les tomates

- Ciselez quelques feuilles de coriandre.

Ciselez quelques feuilles de coriandre

- Versez les tomates confites, le citron confit, le fenouil, les dés de courgette et la coriandre dans un bol avec l'huile d'olive; salez et poivrez. Cette sauce s'appelle une vierge.

Versez les tomates, le citron confit, le fenouil, les courgettes et la coriandre dans un bol avec l'huile d'olive

On s'occupe maintenant du poisson:

- Détaillez le bar en portions si votre poissonnier ne l'a pas déjà fait. Entaillez légèrement la peau du poisson.

Détaillez le bar en portions

- Cuire les dos de bar dans une poêle anti adhèsive bien chaude et de l'huile d'olive: posez le poisson côté peau dans la poêle. Salez et poivrez. **Ne retournez pas le poisson** et réalisez toute la cuisson côté peau. Cette dernière doit être bien croustillante et la chair légèrement nacrée.

Cuire les dos de bar dans une poêle

- La chair du poisson va commencer à cuire et blanchir par le bas (côté peau).

Coupez le feu et couvrez juste quelques minutes: le poisson finira tranquillement sa cuisson

- Si le poisson est encore rosé sur le dessus en fin de cuisson (quand la peau est croustillante) coupez le feu et couvrez juste pendant une à deux minutes: le poisson finira tranquillement sa cuisson hors feu.

Le poisson est prêt

Dressage

- Disposez trois petites courgettes en éventail par assiette.

Déposez les courgettes dans l’assiette

- Posez le poisson sur les courgettes et versez un peu de sauce. Décorez avec quelques feuilles de coriandre…C’est un plat très frais et succulent.

Posez le poisson sur les courgettes et versez un peu de sauce

Dos de bar cuit sur peau , courgettes et tomates acidulés