

Bar de ligne, petits pois et crème d'oignon

Quelle chance d'avoir un ami pêcheur qui vous offre un bar de ligne tout frais pêché. Comme je viens de faire ma dernière récolte de petits pois voici mon inspiration du jour!



Bar de ligne, petits pois et crème d'oignon

Matériel

- le top des râpes pour obtenir le zeste ou le râpé le plus fin: une Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- un à 2 bars de ligne selon leur grosseur (comptez 170 g de filet par personne). Faites lever les filets par votre poissonnier.
- 250g de petits pois écossés
- une mini sucrine (petite salade verte aux feuilles très serrées)
- quelques feuilles de menthe selon votre goût
- une noix de beurre
- 4 à 5 oignons
- 2 gousses d'ail
- 75 ml de crème fraîche liquide

- sel, poivre
- des petites chips d'oignons frits (dans les grades surfaces souvent côté asiatique)

Préparation

- Ecossez les petits pois et faites-les blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante. Egouttez et placez sous l'eau bien froide pour arrêter la cuisson. Réservez.



Blanchissez les petits pois

- Ciselez les oignons très finement. Faites-les revenir à la poêle avec les gousses d'ail râpées (à l'aide de votre râpe Microplane) à feu doux avec une noix de beurre. Quand ils sont bien tendres mixez finement avec la crème et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Mixez-les oignons finement

- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez les petits pois avec la sucrine ciselée finement et les feuilles de menthe également ciselées. Faites réchauffer à feu doux. Salez et poivrez.



Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez les petits pois avec la sucrine ciselée finement et les feuilles de menthe

- Juste avant de servir, huilez le côté peau du bar et assaisonnez en sel. Faites chauffer une poêle et cuisez le bar côté peau une à deux minutes maximum selon l'épaisseur. Arrêtez le feu et poser un couvercle sur la poêle pendant une minute: le bar va finir de cuire.



cuisez le bar côté peau une à deux minutes maximum

Dressage

- Disposez le filet de poisson dans l'assiette, dressez les petits pois ainsi que des points de crème d'oignon tout autour. Saupoudrez de chips d'oignon.



Bar de ligne, petits pois et crème d'oignon