

# Filet de bar rôti servi en éventail, lamelles de courgettes cuites à la vapeur, farcies de tapenade et sa petite salade pleine de saveurs

• Nombre de personnes : 6 personnes • Difficulté : Moyenne • Temps de préparation : 1h • Temps de cuisson : 4 mn



## Ingrédients :

- 1 bar de 3 kg • 2 courgettes
- Tapenade : 300 g d'olives noires, 20 g de câpres, 4 filets d'anchois, huile d'olive
- Fumet : 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon, 1 échalote, 1 bouquet garni, 2,5 dl de vin blanc
- 1 pamplemousse en jus • 200 g de beurre
- Mélange de salade
- Cerfeuil, aneth, ciboulette, coriandre, basilic

AUBERGE DE LA DILIGENCE  
4 rue de la Libération - 49440 LOIRE

## Préparation :

- Démarrer le fumet : prendre les arêtes de bar, les faire revenir, puis ajouter la garniture ; déglacer au vin blanc et mouiller d'environ 3 litres d'eau ; laisser cuire 45 minutes.
- Trancher des escalopes avec les filets de bar (3/personne).
- Faire de fines lamelles de courgettes (3/personne), les blanchir, les rafraîchir dans l'eau avec des glaçons.
- Réaliser la tapenade : hacher les ingrédients finement au mixer et monter à l'huile d'olive.
- Faire réduire le fumet et le jus de pamplemousse ; montez-le au beurre.
- Monter l'éventail sur une plaque recouverte d'un papier cuisson : prendre une lamelle de courgette et mettre une petite cuillère de tapenade ; intercaler une escalope de bar que vous aurez saisie dans une poêle très chaude ; faire la même chose avec les 3 escalopes ; passer au four pendant 3 minutes à 200 °C
- Ciseler la salade et les herbes ; assaisonner avec une vinaigrette composée de jus de citron et d'huile d'olive.
- Dresser le tout dans l'assiette.

## Conseil du Sommelier

Pour accompagner ce bar rôti, un Savennières conviendra parfaitement : sa minéralité et sa fraîcheur s'équilibreront avec une belle matière riche, indispensable pour accorder la tapenade.