



Petites escalopes de bar, asperges vertes et langoustines, julienne étuvée

Pour 2 personnes

— Ingrédients

1 filet de bar de 350g environ
8 langoustines
8 asperges vertes
2 oignons botte
1 carotte
1 morceau de poireau
1 morceau de radis blanc
Cognac
1 oignon ciselé
1 échalote ciselée
2 dl de crème épaisse
1 dl de fumet de poisson
estragon
100g de beurre
1 cuillère de concentré de tomate
sel, poivre

— Préparation

Couper le filet de bar en 6 morceaux. Décortiquer les langoustines, garder les têtes.
Eplucher tous les légumes. Préparer une julienne de légumes avec le vert de poireau, la carotte et le radis.
Ciseler l'oignon et l'échalote. Réaliser un coulis de langoustines avec les têtes (en garder 2 pour le décor), l'oignon, l'échalote, de la carotte et du poireau. Flamber au Cognac. Mouiller avec la crème épaisse et le fumet. Ajouter l'estragon, le concentré de tomate. Cuire 20 minutes.
Cuire les asperges, les oignons, les têtes de langoustines (restantes pour le décor) à la vapeur.
Passer le coulis, le monter au beurre puis rectifier l'assaisonnement.
Cuire au beurre les filets de bar. Etuver la julienne.

Dresser les assiettes accompagnées d'un Bourgogne blanc frais (St Aubin 1er cru).

Bon appétit !

Recette proposée par :
Restaurant La Fayette
Philippe Perrosé
Zone économique de La Voivre
Le Saut le Cerf
88000 Epinal
03.29.81.15.15