Bar au miso, bouillon aux fanes de carottes

Imprimer
Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 bar de ligne d’environ 2 kg
- 200 g de carottes avec fanes
- Miso rouge
- 1 c. à s. de crème végétale
- Sel Poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Videz le poisson et levez les filets. Pour cela, dégagez les parties nobles du bar à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Gardez le squelette du poisson, vous en aurez besoin pour réaliser le bouillon. Retirez les arêtes à l'aide d'une pince à épiler, et enlevez la peau en passant la lame d'un couteau entre la peau et la chair du poisson.
3. Détaillez les filets de poisson en pavé. Déposez-les sur une feuille de papier cuisson, et badigeonnez les pavés de miso à l'aide d'une spatule.
4. Coupez les fanes des carottes, mettez-les de côté. Après les avoir rincées, coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur.
5. Déposez sur le tamis du Vitaliseur les pavés de bar et les carottes pour 6 minutes de cuisson, à feu doux.
6. Concassez le squelette et les arêtes du poisson et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau et faites mijoter pendant 10 minutes.
7. Filtrez le bouillon : jetez les parties concassées, et reportez le bouillon filtré sur le feu afin qu'il réduise de moitié.
8. Ajoutez au bouillon les fanes de carottes et la crème végétale. Mixez. Assaisonnez avec le sel et le poivre, à votre convenance.
9. Dressez le poisson au centre de chaque assiette. Émulsionnez le bouillon à l'aide d'un mixeur de sorte que les lames soient à moitié à l'air, à moitié dans le bouillon. Récupérez la mousse du bouillon, que vous versez autour du poisson. Déposez les carottes sur le pavé. Dégustez.

Une recette du magazine 95° #35 (nov-dec 2021)
Astuce du chef Arnaud Tabarec : pour l'esthétique de l'assiette, vous pouvez mettre à sécher des fanes de carottes quelques jours avant de réaliser votre recette, et les mixer afin d'obtenir une poudre, que vous pourrez parsemer sur votre émulsion. Voilà un des premiers plats que j'ai mangés à Singapour : le black cod au miso, cuisiné par le chef Nobu Matsuhisa. Comme tous les chefs de l'époque, j'étais attiré par une cuisine fusion franco-japonaise. En dégustant cette recette, j'ai compris qu'on ne pouvait pas s'inventer une double nationalité ! C'est un plat qui représente pour moi l'équilibre parfait recherché par la cuisine asiatique, cette saveur appelée « umami ». Dix ans plus tard, j'ai goûté le même plat au Yoshi Monaco, le restaurant japonais de Joël Robuchon : j'en pleurais, ma femme peut témoigner ! Je me revoyais plus jeune, plein d'énergie, partant à l'assaut du continent asiatique avec à peine un sac sur le dos, goûtant des merveilles de simplicité et de perfection... Le temps passe si vite !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises