



POMMES AU SAFRAN / SAUCE AUX COQUES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION : 50 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de bar
- 1 litre de coques
- 20 cl de crème
- 8 pommes de terre à chair ferme
- 16 pistils de safran
- Herbes : cerfeuil , aneth , mouron des oiseaux

PRÉPARATION

POMMES DE TERRE

Lavez et épluchez les pommes de terre. Taillez-les en deux dans le sens de la longueur. Déposez-les dans une casserole couverte d'eau froide. Salez et allumez le gaz. Portez à ébullition pendant 3 à 4 minutes. Arrêtez le gaz. Ajoutez le safran et couvrez. Laissez infuser et cuisez pendant au moins 30 minutes. Vérifiez la cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau.

CRÈME DE COQUES

Mettez les coques à dégorger dans une passoire et dans un saladier d'eau froide afin de les faire dégorger pendant environ 30 minutes. Égouttez et déposez-les dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Couvrez, faites chauffer à feu doux et cuisez pendant 4 à 5 minutes en remuant assez régulièrement. Les coques vont s'ouvrir. Égouttez en gardant bien le jus. Décoquillez-les en réservant les langues de coques. Mettez le jus à chauffer et réduisez-le de moitié. Ajoutez la crème et laissez cuire 3 à 4 minutes. Arrêtez le gaz et ajoutez les langues de coques. Poivrez la sauce.

BAR

Allumez le four à 180°C. Verser un filet d'huile d'olive sur le filet côté chair. Salez et poivrez. Ajoutez les herbes. Répétez l'opération pour les 4 pavés. Déposez vos pavés de bar dans le plat huilé. Cuisez environ 7 à 9 minutes en fonction de la taille du poisson.

DRESSAGE

Déposez vos pommes de terre dans le fond de l'assiette , ajouter votre pavé de bar et un cordon de sauce aux coques. Ajoutez des pluches d'herbes (cerfeuil ,aneth, mouron des oiseaux).