



# Bar rôti

## 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).