



BAR POËLÉ ET SAUCE À LA CRÈME CITRONNÉE AVEC DES TOPINAMBOURS ET DES GRENAILLES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



BAR

Le bar est carnivore : il se nourrit de crevettes, de crabes, de poissons et de poulpe. À l'état sauvage, on le trouve de la Méditerranée jusqu'à la mer du Nord. Raffinée et savoureuse, sa chair a également une structure ferme.



Grenailles



Topinambour



Mélisse citronnelle * Crème à fouetter *



Citron



Œuf plein air *



Filet de bar avec peau
(100 g) *



50 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 3 jours

Le bar a une saveur douce et légèrement sucrée qui se marie bien avec les topinambours. Ce légume inhabituel, également appelé truffe du Canada ou artichaut de Jérusalem, a en effet un goût douceâtre qui se révèle encore plus à la cuisson, celle-ci faisant aussi apparaître des notes de noix. La sauce à la crème citronnée, enfin, assure un équilibre parfait pour le plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur, 2 poêles, petite casserole, bol et fouet.

Recette de bar poêlé et sauce à la crème citronnée : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles**, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé entières et avec la peau. Salez, poivrez et ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne. Enfourez 40 à 45 minutes ★. Retournez à mi-cuisson.



2 PRÉPARER LES TOPINAMBOURS

Épluchez les **topinambours** à l'éplucheur et taillez-les en fines rondelles d'environ 1/2 cm. Pressez le **citron**. Détachez les feuilles de la **mélisse citronnelle** et taillez-les en lanières.

★ **CONSEIL** : Pour cuire les grenailles plus vite, coupez-les en deux et faites-les cuire 30 à 35 minutes.



3 CUIRE LES TOPINAMBOURS

Faites chauffer 1 cs huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **rondelles de topinambours** 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées ★★. Salez et poivrez. Vous utilisez beaucoup d'huile pour que les **topinambours** soient bien croustillants. Si vous les trouvez trop gras, tamponnez-les avec de l'essuie-tout après la cuisson.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer la **crème à fouetter** et 1/2 cs de **jus de citron** par personne dans la petite casserole pendant environ 4 minutes. Cette sauce ne doit pas bouillir ! Pendant ce temps, cassez les **œufs** et conservez uniquement les **jaunes**. Dans un bol, versez une petite partie de la sauce et incorporez-y les **jaunes d'œuf** au fouet ★★★. Une fois incorporé, ajoutez le contenu du bol dans la petite casserole en remuant. Ajoutez le beurre et réchauffez en remuant jusqu'à ce qu'il ait fondu. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE FILET DE BAR

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de bar** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes de l'autre côté.

★★★ **CONSEIL** : Vous pouvez faire cuire les topinambours au four à 200 degrés. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfourez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.



6 SERVIR

Servez les **grenailles** sur les assiettes et disposez le **filet de bar** par-dessus. Versez la sauce à côté en dessinant un trait, puis disposez les **rondelles de topinambours** par-dessus. Garnissez-les enfin avec la **mélisse citronnelle**.

★★★ **CONSEIL** : Il est important de bien remuer la sauce sans arrêt pour que les jaunes d'œuf soient bien répartis. Sinon, il risque de se former des morceaux d'œuf cuit dans la sauce. Mais ce n'est pas grave lorsque la sauce refroidit : réchauffée, elle devient à nouveau fine.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------------|---------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Grenailles (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Topinambour (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Citron (pc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Mélisse citronnelle (feuilles) 23 * | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Crème à fouetter (ml) 7) 15) 20) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf plein air (pc) 3) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Filet de bar avec peau (100 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive* (cs) | 2 1/2 | 5 | 7 1/2 | 10 | 12 1/2 | 15 |
| Beurre* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5167 / 1235 | 717 / 171 |
| Lipides (g) | 85 | 12 |
| Dont saturés (g) | 37,8 | 5,2 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 2,8 | 0,4 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 40 | 6 |
| Sel (g) | 0,5 | 0,1 |

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 23) Céléri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 05 | 2018