

FILETS DE BAR À LA PURÉE DE CÉLERI RAVE



Par

Luana Belmondo

Dans

Ep.35 - Luana cuisine le céleri

INGRÉDIENTS :

- 4 beaux filets de bar avec la peau et sans arrêtes
- 450 g de céleri rave
- 2 pommes de terre
- 2 fenouils
- 10 cl de cidre brut
- huile d'olive
- lait
- beurre
- 1 citron
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre

RECETTE :


Notez cette recette !

1. Faites cuire le céleri et les pommes de terre dans une casserole avec moitié eau et moitié lait. Salez. Une fois les légumes cuits, égouttez-les et faites réduire en purée avec un filet d'huile d'olive et si nécessaire quelques louches de liquide de cuisson. Salez et poivrez.
2. Coupez les fenouils en dés et faites-les sauter avec une noisette de beurre, salez et poivrez. Ajoutez le cidre. Couvrez de papier sulfurisé et laissez mijoter 15 min. Réservez.
3. Faites cuire les filets de bar dans de l'huile d'olive avec l'ail en chemise, en commençant côté peau.
4. Dans une assiette, dressez les filets de poissons sur un lit de purée de céleri, ajoutez les dés de fenouils, parsemez de quelques sommités de fenouil et arrosez d'un trait de jus de citron.

PRÉPARATION :

 15 minutes

 25 minutes

 4 personnes

 Facile