



Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

Pavé de Bar poché,
asperges vertes cuites et crues



Pavé de Bar poché, asperges vertes cuites et crues

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette d'Ivan Vautier, restaurant IV à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

4 pavés de bar
200 g de beurre demi sel
2 petites branches de thym
1 feuille de laurier
un mélange de 30 grains de poivre,
de coriandre et de baies roses
16 asperges vertes cuites
4 asperges vertes crues
¼ botte ciboulette hachée
¼ de citron jaune râpé
sel fin, poivre du moulin

BAR



Dicentrarchus labrax

Le Bar est un poisson très recherché par plusieurs métiers de la pêche normande : chalut, filet, ligne. Le plus convoité et le plus distingué est le "Bar de Ligne du Cotentin".

Saisonnalité Jan Feb Mar Avr Mai Jun Jul Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Dans une casserole, déposer les 4 pavés de bar. Ajouter le beurre en petits morceaux, le thym, le laurier, le mélange de baies et mener la cuisson à feu doux jusqu'à obtention d'un poisson cuit et de couleur nacré. Il faudra arroser fréquemment le poisson et le retourner en milieu de cuisson.

Pendant ce temps, cuire à la poêle les 16 asperges jusqu'à temps qu'elles soient tendres et croquantes. Râper finement les autres en veillant à bien assaisonner le tout.

Au moment de servir, ajouter au beurre de cuisson du poisson la ciboulette et le râpé de citron, rectifier l'assaisonnement.

Dresser au centre de vos assiettes 4 asperges vertes, un poché de bar et arrosez légèrement de beurre de cuisson qui servira de sauce.

Ajouter enfin, les asperges râpées.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,

des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

+ 50 poissons, coquillages et crustacés !

+ GAGNER
1 LIVRE
recettes



Credit photo : NFM - Orep Editions



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

