

Bar soufflé à la mousseline de Saint-Jacques

Ingrédients : pour 4 personnes

pièces	2	Bar de 500 gr
gr	150	Noix de coquilles Saint-Jacques
cl	50	Crème liquide
pièce	2	Blancs d'oeuf
pièce	1	Carotte
pièce	3	Echalotes
pièce	1	Blanc de poireaux
cl	50	Vin blanc sec
pièce	1	Citron
gr	60	Beurre
cl	20	Crème épaisse
		Sel, poivre, muscade, bouquet garni, huile d'olive

Préparer la mousse de Saint-Jacques :

Mixer les coquilles finement, ajouter les blancs d'œuf

Puis incorporer doucement la crème, assaisonner puis réserver au frais.

Oter l'arête principale des bars en incisant le dos, puis finir d'enlever toutes les arêtes avec une pince

Il est important de garder les bars dans leur forme initiale.

Réserver le poisson au frais.

Rincer les arêtes du poisson, puis démarrer le fumet : faire suer sans coloration la carotte et les échalotes coupés finement dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, ajouter les arêtes faire revenir quelques instants

Puis ajouter le vin blanc et le bouquet garni, cuire à feu doux 25 mm.

Farcir les bars avec la mousse de Saint-Jacques, puis les disposer dans un plat allant au four.

Mouiller à mi hauteur du poisson avec le fumet, puis cuire au four (180°) pendant +- 25 mm en prenant soin d'arroser de temps en temps.

Débarrasser les poissons, puis délicatement enlever la peau.

Faire réduire le fumet des 2/3, ajouter la crème réduire à nouveau, puis hors du feu monter au beurre.

Napper les poissons de sauce et servir.