

## Bar sauvage vapeur, épinards aux citrons confits, échalote en beignet, jus de palourdes

Recette du chef étoilé Charles Fontès (La Réserve Rimbaud à Montpellier)

Type de recette: Plat de poisson Origine: Recette de chef, Languedoc-Roussillon Saison: Printemps

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 filets de bar de 130 g environ
- 500 g d'épinards frais
- 1 échalote
- 1/2 citron confit
- 20 palourdes
- huile d'olive, beurre, cébette et épices.

### Ingrédients pour la tempura (pâte à beignets):

- 50 g de farine
- 50 g de fécule
- 15 g de levure chimique

Diluer le tout dans un demi verre d'eau.

### Ingrédients pour les échalotes en beignet:

- \* 4 échalotes
- \* 500 ml de court bouillon (eau, vin blanc, coriandre fraîche, fenouil frais et zestes de citron)
- \* L'appareil à tempura et de l'huile pour la friture (pépins de raisin par exemple)



### La recette:

- 1- Préparer l'appareil à tempura: Mélanger dans un saladier la farine avec la fécule et la levure. Ajouter un demi-verre d'eau afin d'obtenir une pâte un peu liquide. Réserver le saladier filmé au frais.
- 2- Faire confire 4 échalotes dans un court bouillon (300ml d'eau, sel, 1/3 vin blanc, coriandre, fenouil frais et zestes de citron).
- 3- Faire ouvrir les palourdes dans une cocotte, soit à sec, soit dans un mélange d'échalote ciselée revenue dans de l'huile d'olive et mouillée d'un peu de vin blanc. Dès l'ouverture des palourdes, les retirer du feu. Ajouter avant de servir la cébette hachée et de l'huile d'olive si elles ont été ouvertes à sec.
- 4- Faire tomber les épinards dans un peu de beurre noisette et de citron confit haché. Saler légèrement.
- 5- Cuire les bars assaisonnés 10 minutes à la vapeur.
- 6- Tremper les échalotes confites bien égouttées dans l'appareil à tempura et frire quelques instants. Egoutter sur du papier absorbant.

**Le dressage:** Disposer les épinards cuits au centre de l'assiette ; poser le bar dessus. Disposer les palourdes et beignets autour. Napper au dernier moment avec le jus de palourde réduit.

### Les conseils du sommelier:

Un vin blanc du pays de l'Hérault.