

Le Filet de bar et son bonbon de Pélardon au pistou sur son nid de spaghetti de courgette

Chef Jean-pierre Cazals

Le Spinaker – Restaurant Gastronomique - Port Camargue (30)

INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES

- 4 filets de Bar
- 3 Pélardons moelleux blanc/
jaune crémeux
- 5 courgettes
- 10 feuilles de basilic
- 3 gousses d'ail blanchi
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de farine
- 1 oeuf entier
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 80 g de pignon
- Sel, poivre, piment de Cayenne

Le Pistou

Blanchir les gousses d'ails 'départ à l'eau froide'. Répéter l'opération deux fois et égoutter. Torrifier es pignons légèrement au four. Dans un hachoir, rassembler l'ail blanchi, les feuilles de basilic, les pignons, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le parmesan.

Les Bonbons au Pélardon

Dans un saladier, couper les Pélardons, ajouter le pistou, le piment de Cayenne, saler et poivrer, écraser et mélanger le tout afin d'obtenir une pâte. Former des bonbons à l'aide d'une cuillère à café. Les réserver au frais 15 mn. - le temps qu'ils durcissent. *La dorure à l'Anglaise* : préparer 3 bols :

1. avec la farine, 2. avec un oeuf battu, une cuillère à soupe d'huile d'arachide et du poivre, 3. avec la chapelure. Prendre les bonbons de pélardon, les passer consécutivement dans les bols 1, 2 et 3. Réserver au frais.

Les Spaghettis de Courgette

Laver les courgettes, les passer, avec la peau, dans le sens de la longueur à la mandoline de 1 cm d'épaisseur. Puis, tailler en fine lanières pour former des spaghettis, disposer dans un plat avec de l'huile d'olive, saler et poivrer.

Réserver.

Le Filet de bar et son bonbon de pélarдон sur son nid

Poêler dans de l'huile d'olive, les filets de bar 'côté peau' pendant 3 à 4 mn., en les arrosant.

Passer les spaghettis de courgette au four chaud à 160° C pendant 5 mn. Mettre les bonbons dans une friteuse à 160° C pendant 2 à 3 mn. lorsqu'ils sont dorés, les piquer sur une petite brochette de bois.

Le Dressage

Disposer au fond de l'assiette les spaghettis de courgette en forme de nid, poser dessus le filet de bar 'côté peau' ; planter la banderilla de bonbons dans le bar. Pour finir, lustrer d'un filet d'huile d'olive et de fleur de sel.