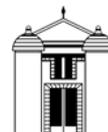


Tartare de Bar moucheté, fenouil et noisettes grillées

Par Jean-Luc ROCHA

Le restaurant

Le Cordeillan-Bages
Route des Châteaux
33 250 Pauillac



CHATEAU CORDEILLAN-BAGES

L'espèce

Le bar moucheté - *Dicentrarchus punctatus* - Pic de production : printemps / été



Ce poisson aime les eaux agitées, il vit près des côtes rocheuses ou des plages à vagues. Le Bar moucheté, moins connu que le bar commun est également pêché à la ligne ou au filet par les navires côtiers de La Cotinière.

Ingrédients - 10 personnes

1 kg de filet de bar bien paré	300g de purée de fenouil 9 g d'aneth fraîche	Carottes Fleur de Bourrache
Jus de citron jaune	300g de crème fouettée mousseuse	Poirée Borage Cress
Piment d'Espelette	50 g de noisettes grillées au four	Tabasco
Huile d'olive douce		
Sel / Poivre		

Préparation

Préparer le tartare de bar avec du jus de citron, du piment d'Espelette de l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mettre le tartare dans des moules de 6 cm.

Crèmeux fenouil aneth : Réaliser une mousse en incorporant délicatement la crème fouettée à la purée de fenouil, ajouter l'aneth et réserver au frais.

Purée de carottes : Cuire quelques carottes à l'anglaise, mixée avec un peu d'eau de cuisson, huile neutre, une pointe de tabasco et du jus de citron, sel, poivre (texture d'une mayonnaise détendue). Ajouter les noisettes grillées au four.

Dresser l'assiette en décorant de fleurs de bourrache, poirée et Borage Cress.

Conseil de l'ONG SEAWEB

Le bar est une espèce particulièrement fragile en période de reproduction, évitez de le consommer de janvier à avril afin de le laisser se reproduire



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

