

## **Filet de bar, compotée de betteraves au vinaigre balsamique et sauce à l'orange**

Les ingrédients pour 2 personnes

Les filets d'un bar de 750 g environ  
500 g de betteraves crues  
35 g de sucre  
5 cl de vinaigre balsamique  
Beurre pour la cuisson

Pour la sauce

20 cl de jus d'orange sans sucre ajouté  
50 g de beurre  
1 trait de jus de citron

Pour la décoration 1 orange

Pour la sauce faire réduire le jus d'orange à 5 cl et ajouter un trait de jus de citron. Monter au beurre en ajoutant le beurre en petis dés et en fouettant. Ne plus faire bouillir.

Eplucher les betteraves ( je vous conseille de mettre des gants jetables) et les râper à la râpe à gros trous. Les faire revenir dans un peu de beurre en remuant. Couvrir et cuire 10 mn. Ajouter ensuite le vinaigre balsamique et le sucre et cuire à découvert jusqu'à évaporation du liquide. Assaisonner. Il est important de bien assaisonner.

Poêler les filets de bar 2 mn de chaque côté. Saler et poivrer.

Peler les quartiers d'orange à vif et rapidement les poêler.

Dresser l'assiette en mettant les betteraves dans un cercle, le filet de bar à côté et décorer avec les quartiers d'orange. Enfin mettre un peu de sauce et quelques zestes d'orange.

Pour alléger un peu la recette vous pouvez très bien cuire les filets de bar à la vapeur mais pour cette recette, personnellement, je les préfère poêlés.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>