

Filet de bar à la vapeur et sa sauce crémée à la vanille

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 gousses de vanille
Le zeste de 1 citron
2 c à s d'huile d'olive
4 filets de bar avec la peau de 225 g
1 gousse d'ail pelée
1 verre de vin blanc
15 cl de crème fraîche
Quelques petites feuilles de cerfeuil ou de céleri
250 g de haricots verts (j'en compte plutôt 400g)

Prélever les graines d'une gousse de vanille, les mettre dans un bol avec l'huile d'olive et le zeste de citron. Enduire les filets de bar de ce mélange après avoir pratiqué des incisions du côté peau.

Faire bouillir une casserole d'eau salée avec la gousse d'ail et plonger les haricots verts dans l'eau bouillante. Dès que l'ébullition reprend, compter 5 mn de cuisson pour avoir des haricots verts légèrement al dente.

Pendant ce temps dans un cuit-vapeur mettre le poisson et cuire 5 mn environ suivant l'épaisseur des filets.

Pendant que poisson et haricots verts cuisent, dans une casserole, sur feu vif, mettre le vin blanc, le reste de vanille en graines et les gousses et faire réduire de moitié. Ajouter alors la crème et la gousse d'ail qui a cuit avec les haricots verts. Ecraser la gousse d'ail, la mélanger à la sauce et laisser épaissir pour napper la cuillère. Saler et poivrer.

Retirer les gousses de vanille et servir avec le poisson et les haricots verts.

Parsemer de feuilles de céleri ou de cerfeuil.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>