

Filet de bar grillé, lentilles beluga et chorizo



Pour 4 personnes

4 petits filets de bar ou 4 pavés, avec la peau
16 tranches fines de chorizo
1 tasse (250ml) de lentilles noires beluga
1 oignon
1 feuille de laurier
sel
quelques feuilles de persil pour la déco
2 csoupe huile olive

Mettre dans une casserole 1 litre d'eau (4 fois le volume de lentilles) non salée, les lentilles, l'oignon pelé et coupé en 2 et la feuille de laurier, porter à ébullition et compter 10 minutes à partir de l'ébullition. Saler et compter 10 minutes supplémentaires. Goûter, normalement c'est cuit la perfection. Jeter l'oignon et le laurier, égoutter, réserver.

Au moment où on sale les lentilles, mettre une très grande poêle anti adhésive à chauffer avec un voile d'huile d'olive. Un pulvérisateur est idéal pour cela. Déposer dans la poêle chaude les rondelles de chorizo sans qu'elles se chevauchent, dorer un premier côté, retourner, dorer le 2ème côté, retourner à nouveau sur le 1er côté, ça aplanira un peu les rondelles, réserver au chaud.

Dans la même poêle non nettoyée et chaude, placer les filets de bar côté peau, saler un peu mais pas trop à cause du chorizo et laisser côté peau jusqu'à ce que la peau soit grillée et les bords des filets dorés.

Pendant ce temps normalement la cuisson des lentilles s'est terminée, elles sont égouttées. Les retourner dans la casserole avec 1 csoupe d'huile d'olive, bien mélanger, réchauffer le cas échéant. Quand la peau du bar est croustillante et grillée, tourner les filets un à un, dès que le 4ème filet est retourné recommencer l'opération, ôter du feu et dresser les assiettes.

Saupoudrer d'un peu de persil haché.