

Bar grillé dans un velouté de petits pois*

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

- 6 pavés de bar de 120 g chacun, avec la peau et coupés en biais
- 1,2 kg de petits pois frais
- 4 petits oignons frais
- 20 amandes fraîches
- 50 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre.

RÉALISATION

- Écossez 300 g de petits pois. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Rincez le reste des petits pois, non écosés. Émincez les oignons. Décortiquez les amandes. Pelez-les et râpez-les grossièrement.
- Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y fondre les oignons 3 à 4 min. Ajoutez les petits pois entiers. Versez 1,5 l d'eau. Portez à ébullition. Salez et laissez cuire 30 min. Quand les petits pois sont cuits, mixez et filtrez. Incorporez le beurre en petits morceaux tout en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement. Gardez au chaud.
- Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Huilez les pavés de bar. Salez-les, poivrez-les. Déposez-les sur un gril chaud, côté peau contre le fond afin de la quadriller, puis déposez-les dans un plat. Terminez leur cuisson au four 5 min.
- Réchauffez les petits pois dans le velouté. Versez dans des assiettes creuses. Déposez les pavés de bar. Parsemez de la râpée d'amandes fraîches. Accompagnez du reste de velouté.

*on peut
utiliser
des pts
frais en
bite.*

*le bar
peut être
remplacé
par du
dos de
cabillaud*