



Les plats principaux

Bar avec purée au cresson et sauce aux fines herbes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de bar (filet)
800 grammes de pommes de terre (farineuses)
120 millilitres de crème de soja
1 citron vert (en rondelles)
2 petit ravier de cresson
beurre
poivre
sel

Pour la sauce

50 millilitres de crème entière
1/2 cuillère à café moutarde
150 millilitres de lait
1 cuillère à soupe de persil (haché fin)
1 cuillère à soupe de menthe (hachée fin)
1 cuillère à soupe d' aneth (haché fin)
1 cuillère à soupe de câpre

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et cuisez-les à point dans de l'eau salée. Enlevez les racines des feuilles de cresson. Conservez quelques feuilles pour la décoration. Égouttez les pommes de terre et réduisez-les en purée. Incorporez-y la crème de soja et le cresson puis salez et poivrez.

Séchez les filets de bar avec du papier de cuisine. Cuisez-les 2 à 3 minutes de chaque côté dans un peu de beurre.

Pour la sauce portez le lait et la crème à ébullition et laissez épaissir un peu. Ajoutez la moutarde puis salez et poivrez. Éteignez le feu, incorporez les fines herbes fraîches et mixez bien lisse. Incorporez aussi les câpres.

Partagez la purée de cresson sur les assiettes. Sur chacun déposez un filet de bar et décorez avec le reste du cresson, la sauce aux fines herbes et une rondelle de citron vert.

