

## La recette de novembre

En ce mois de novembre nous allons essayer d'utiliser au mieux ce que nous trouvons sur les marchés Breton. Pour les légumes c'est le grand retour du chou vert.



Quant aux fruits nous avons des pommes, des poires et quelques belles oranges. ↵

Sur l'étal du poissonnier de belle soles, du rouget ou encore quelque jolis bars.

Je vous propose donc :

### **Des escalopes de bar, sur une embeurrée de chou , sauce à l'orange.**

Allier le chou avec l'orange paraît être un pari assez osé, mais en fait vous verrez que les deux se marient à merveille dans la préparation ci dessous. ↵

*Les ingrédients :* ↵

- ▶ Un bar de ligne de 1kg ↵
- ▶ 1 beau chou vert ↵
- ▶ 2 kg d'oranges ↵
- ▶ 150 gr de beurre demi sel ↵
- ▶ Huile d'olive ↵
- ▶ Quelques batons de citronnelle , un peu de ciboulette et un blanc de poireau ↵
- ▶ Sel, poivre

Pressez les oranges afin d'obtenir environ 50 cl de jus que vous allez ensuite verser dans une casserole. Faites réduire ce jus au moins de moitié, afin d'obtenir un sirop plus ou moins concentré, suivant votre gout. Incorporez doucement au fouet, 30 à 40 gr de beurre demi-sel. Rectifiez si nécessaire et réservez.

Coupez le chou en deux, enlevez le cœur et effeuillez le. Détaillez ensuite les feuilles en julienne en prenant bien soin d'enlever les grosses nervures difficiles à cuire. ↵

Plongez la julienne pendant une dizaine de minutes dans une eau bouillante bien salée , le chou doit être tendre, mais pas trop. Rafraichissez le ensuite dans un bac d'eau glacée et égouttez aussitôt. Faites cuire ensuite pendant une dizaine de minutes, dans une grande poêle où vous aurez fait fondre 75 grammes de beurre demi-sel . ↵

Il ne doit plus y avoir d'eau en fond de poêle. Réservez.

Pour le bar si vous ne savez pas lever les filets, demandez à votre poissonnier. Couper ensuite en deux escalopes, chaque filet que vous aurez écaillé. ↵

Dans la poêle, où vous aurez chauffé deux cuillérées d'huile d'olive avec un peu de beurre demi sel pour atténuer l'amertume, vous déposez coté peau les escalopes que vous aurez salées et poivrées. Après une minute de cuisson à feu moyen, vous les retournerez coté chair. Elles doivent cuire environ 4 à 5 minutes. La chair du bar doit être blanche, sans plus aucunes nuances de rose.

Après avoir réchauffé la sauce et l'embeurrée, effectuez le dressage sur des assiettes bien chaudes. Déposez un rond d'embeurrée formé dans un emporte-pièce de 8 à 10cm, sur lequel vous déposez l'escalope. ↵

Entourez d'une bonne cuillérée de sauce et parsemez de tronçons de blanc de poireau et de ciboulette.