

***Millefeuille de bar, mangue et avocat,  
son beurre rhum-vanille et poudre de kumbawa***



**Ingrédients pour 6 personnes :**

- Bar en filet avec la peau : compter 180 g par personne
- 3 picillos (poivrons rouges)
- 10 cl d'huile d'olive environ
- 4 artichauts poivrades (petits artichauts violets)
- 1 mangue à maturité
- 2 avocats mûrs mais pas trop avancés
- 25 cl de fumet de poisson
- 5 bouchons de rhum blanc
- beurre doux
- 1 càc de maïzena
- 1 citron vert
- 1 kumbawa (citron vert asiatique à la peau gondolée très parfumée)
- 1 gousse de vanille
- 2 càc de gingembre en poudre ou gingembre frais râpé si vous avez
- 1 pincée de piment d'Espelette.

**Réalisation :**

1°) Le coulis de picillos :

Préparer le coulis de poivron en mixant les poivrons au blender et en ajoutant l'huile d'olive petit à petit ; en filet ; un peu comme pour une mayonnaise. Réserver.

2°) Préparer les artichauts :

Tourner les artichauts poivrade en épluchant le pied, en enlevant les feuilles dures et en coupant le haut de la tête.

Couper les en quatre, puis ôter le foin au cœur de l'artichaut. Les citronner pour éviter l'oxydation.

Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter un peu de bouillon de légumes, couvrir et laisser cuire environ 30 min à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

3°) Préparer un mirepoix de mangue et avocats :

Eplucher la mangue et les avocats puis détailler leur chair en petits dés ; les citronner (même punition que pour les artichauts). Réserver. Puis, 5 minutes avant de servir, poêler le mirepoix à l'huile d'olive avec les 2 cuillères à café de gingembre, du sel, du poivre et la pincée de piment d'Espelette.

#### 4°) Le beurre créole :

Dans une casserole faire réduire le fumet de poisson des deux tiers avec la gousse de vanille fendue en deux. Enlever la gousse de vanille et à l'aide de la pointe d'un couteau, récupérer les graines et les remettre dans le fumet.

Ajouter 5 bouchons de rhum blanc, le jus du citron vert et laisser encore réduire.

Prélever un peu de liquide, et le mélanger avec la cuillère à café de maïzena dans un ramequin.

Hors du feu, ajouter le beurre froid par petit morceaux jusqu'à ce qu'il fonde.

Continuer jusqu'à ce que la sauce ait une consistance assez épaisse, ajouter le ramequin de maïzena. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au bain marie (pas trop chaud, pour éviter que la sauce ne tourne).

#### 5°) Cuisson du bar :

Pendant ce temps, cuire les filets de bar côté peau au "cuit vapeur" pendant 15 min environ.

Une fois cuits, prélever la peau de chaque filet et la faire griller dans une poêle huilée pendant 2 minutes sur chaque face.

Réchauffer les artichauts si nécessaire.

#### 6°) Dressage :

Pour le dressage, poser le filet de bar sur les assiettes chaudes.

Mettre une couche de mangue/avocats sur le filet puis finir par une peau de bar croustillante.

Disposer les artichauts poivrade.

Décorer l'assiette avec un trait de coulis de picillos, et un peu de beurre créole.

Pour finir, râper un peu de kumbawa sur chaque poisson ainsi que sur le beurre.

Servir aussitôt.

***Ça sent beau dans la cuisine***

<http://casentbeau.canalblog.com/>

[casentbeaudanslacuisine@neuf.fr](mailto:casentbeaudanslacuisine@neuf.fr)